

SAVUN SANOMAT

Kotiseutulehti

Kiimasjärven kylällä

marrakuussa 2015

Nro 82

Tässä numerossa:

Kirves- ja juttumiehiä

Pukkijoulukutsu

Letsrun.com

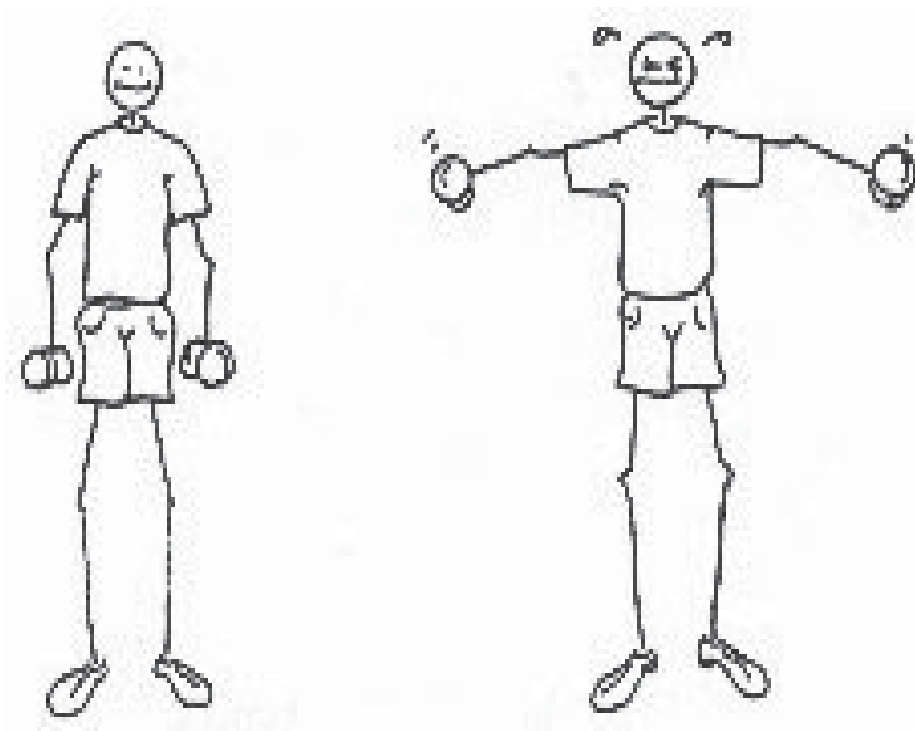
Savun mies Berliinin maratonilla

Lääkeresetti unettomuuteen

"Gutzetin miehiä"

Mikko Gröndahlista Suomen mestari

Hyviä neuvoja painonhallintaan



Puheenjohtajan palsta

Vallankumouksellinen kirvesmies

Kesä oli kolea ja tuulinen. Muistamme sen myös kosteana. Isoja matosia oli silti vaikea löytää. Kuhat heiteltiin yli laidan, eivätkä ahvenetkaan yltäneet edellisen kesän mittoihin. Metsämarjasato pelastui loppukesän lämpimillä ja facebook tulvi kuvia ahkeruudesta mättäillä. Sitten menin kuin Nykänen voimiensa tunnossa – laaki ja vainaa. Roskat oli eroteltava marjoista. Naamakirjakaverilistaan jäivät ne, joilta ei tullut kuvaa täydestä ämpäristä. Tai iltaruskosta. Ilmankin kokee ja muistaa, että selkä on kehno ja ehtoota eletään. Vesterisen Ullakin kertoi noukkivansa mustikoita istualtaan. Myssy päässä. Hänkin 80-luvun notkeita nuoria. Kuten me muutkin, jotka Savua perustimme. Perustajajäsenistä enää vain Tapilla on omat jalat maassa. Kunniapuheenjohtajallekin laitettiin polveen mortteli. Eli huhmare, eli huhmar. Ei haittaa. Hekuli rakentaa tulevaisuuttaan entiseen malliin. Sisustaa nyt rantasaunaa. Hekuli on kirvesmiehenä impressionisti. Vallankumouksellinen, joka on hylännyt perinteiset säännöt ja tekniikat. Oppi ei tullut Monet`lta Pariisista, vaan Elo Akselalta Jyväskylän ammattikoulun huoltamolta. Kolmannen polven Hevosvesterinen improvisoi aluksi käytettyjen autojen konepellin alla, mutta oivalsi varsin nopeasti, että samoja metodeja voi vallan mainiosti käyttää myös rakentamisessa.

Huuseja tulee ja menee

Hernesalmen mylly, savusauna, Kiimäsen kuningatar (kelluva sauna), Savunlinna (kotasauuna), Korsu (esiintymislava), Lan Tinki (maitolaituri) ja Laina (maitokärkyt). Kiimäsen miehissä on Hekulin ohella muitakin alan taitajia. Kaikki eivät ole samanlaisia virtuooseja kuin kunniapuheenjohtajamme. Luonnehdinta ”tekemällä tehty” ei kuitenkaan ihan prikulleen sovi kuvaamaan rakentajiemme työn lopputuloksia. Näkyyhän niissä taidon lisäksi halu hiukan hullutella. Vai mitä mieltä olette pikkuloista, joita alkukesästä nousi myllykoivikkoon kuin mustesieniä pappilan pihanurmelle.

Huussien aatelia on kuitenkin se rakennus, jonka Härkäläinen menneenä kesänä tekemällä teki Pajarin Hovin isompiin tarpeisiin Summasesta Kiimäseen laskevan Sahin rannalle. Pienet tarpeethan on ekologisesti järkevää hoitaa puskipuutarhassa. Kuten Tönön tohtori on meitä opettanut. Hovin uusi huussi ylittää sarjansa varustelutason niin selvästi, että se voitaisiin hyvin nimetä Hotelli Helpotukseksi. Kyllä siinä kaksilapsinen pakolaisperhe vallan mukavasti ainakin kesäaikaan asustelisi. Ja Jorma Kääriäinen voisi tehdä siitä laulun.

Asian harrastajille ja muille uteliaille järjestetään Sahin rantahotelliin ensi kesänä ohjattuja käyntejä. Omin päin Hovin pytylle on turha yrittää – Ab Låsfabriken Lukkotehdas Oy (Abloy) on sulkenut kohteen toistaiseksi.

Viides lokakuuta syöpään kuollut ruotsalainen kirjailija Henning Mankell kirjoitti vuonna 2000 teoksen Savuna ilmaan. Niin katosivat myllykoivikosta vanhat vessatkin uusien tieltä. Savuna ilmaan. Valaisivat ja lämmittivät pienen hetken alkukesän harmaudessa ja koleudessa. Älkää suotta ählätkö purkuhommissa, jos sellaista tarvetta ilmenee. Ottakaa yhteys tämän lehden konttoriin. Ohjaamme teidät paikallisen Mankellin puheille. Polttaa hallitusti tupakkiakin suurempia kohteita. Oskari ei turhia kysele kun raapaisee. Onkin hyvä varmistaa ennen toimeksiantoa, ettei huonokuuloinen mummo istu reiällä.

Juttumiesten sukupuutto

Kylmä lokakuun alku nosti mieleeni arvuutuksen. Mikä se on, joka on kesät selässä ja talavat mahassa? Sehän on Ison-Palsan turkki. Mäkikylällä asui entinen Palsan talon isäntä, Iso-Palsa. Isäntävuosilta hänelle oli jäänyt turkki, jonka hän talvisin panttasi Leppälään jauhoja vastaan. Kun työnsaanti kesäisin parani, lunasti hän panttinsa. Kylän väki, jolla on hoksottimet kohdallaan, sepitti

tästä arvoituksen.

Lannevedellä on aina asunut huumorintajuisia, nokkelia ja varsin omaperäisiä ihmisiä. Heissä on kuoliaaksinaurattajia, kylähulluja, parantajia, taikureita ja muita viisaita. Opillinen sivistys ei ole heitä pilannut, vaan he ovat käyneet koulunsa työmailla, joutoporukoissa ja yhtä kaikki, kansan parissa. He ovat erottuneet tavallisesta väestä siinä, että heillä on hyvän muistin ohella ollut korvaa kuunnella ja silmää nähdä. Vilkas mielikuvitus ja esittämisen taito edellisiin lisättynä on synnyttänyt persoonia, jotka muistetaan. Kyyrän Jussi, Varis-Matti, Kankaanpään Matti, Suutari Virtanen, Tellikka, Männiköinen, Holopainen, Honkasen Eetvi, Pyykkiläinen, Reino Rautiainen, Kulumalainen, Kalervo ja Tarmo Manni. Nämä tulivat heti mieleeni. Voisin tuohon listaan kait isäni Leo Vesterisenkin lisätä.

Mutta tuleeko heidän kaltaisiaan enää jatkossa? Synnyttääkö tämä aika juttumiehiä? Elämme vaikeita aikoja. Kaapeleita ja kuitua kaivetaan maahan. Niin kotona, kuin työmaallakin on seurana vain pääte, jolle lävhtëää nappia painamalla kaikki maailman tieto ja sivistys. Mutta juttukaveriksi siitä ei ole. Joutoporukat – eläkeläiset, työttömät - sentään vielä kokoontuvat ainakin näissä pikkutaajamissa markettien kahvinurkkauksissa päivittämään ja päivittelemään. Jospa sieltä joku nousisi.

Kirjoitin edellisessä Savun Sanomien numerossa tällä palstalla siitä, kuinka Kiimasan Savun miehistö on ikääntyessään ja raihnaistuessaan siirtynyt keveiden liikuntaharrasteiden pariin. Syksy on tuonut mukanaan lisää murheita terveystamalla. Savun kantavia voimia on taas koeteltu kovalla kädellä. Onneksi sentään kukaan ei ole menehtynyt. Kansainvälisen Lääkärit ilman tolkkua-järjestön saarijärveläinen edustaja pitää näitä yksittäistapauksina, eikä syytä huoleen pitäisi olla, kunhan vain elää siivosti. Mutta kuten terveyteen liittyvissä asioissa aina, ollaan tästäkin kahta mieltä. Lääkärit ympäri päissään- järjestön facebook-sivuilla savulaisia kehoitetaan päinvastoin elämään kuin viimeistä päivää ja ilmoittautumaan viipymättä **pukkijouluihin**.

Hannu V. pj. Kiimasan

Savu ry

Kiimasan Savun pukkijoulu

Hernesalmen myllyllä lauantaina 5. joulukuuta 2015

Ohjelma

15.00 Savusauna: sekahaku

17.00 Ruokailu : menu: perinteinen Oskarin leike

19.00 Palkintojen jako : hiihto, juoksu, kunigaskalastaja, johtokunnan malja, Savun paras.

19.30 Ohjelma : keksitään illan mittaan

20.00 Kahvi

21.00 Joulupukki ja tanssit: tuo pukinkonttiin lahjasi, sinullahan niitä on!

Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki Kiimasan Savun jäsenet. **Ilmoittautuminen 25. marraskuuta mennessä:**
anniina.lehtomaki@pp1.inet.fi, pentti.kujala@pp5.inet.fi tai hannu.vesterinen@pp8.inet.fi

Vesa Walamies:

Letsrun.com

Ensimmäinen urheiluun liittyvä kokemukseni tapahtui jo varsin varhaisella iällä. Olin vanhempieni mukana alle neljän vanhana seuraamassa Helsingin olympialaisia paikan päällä. Minulle on kerrottu, että näin silloin ensimmäisen kerran tummaihoisen ihmisen. Olin kuulemma pelästynyt ja ruvennut huutamaan kovalla äänellä. Saarijärven juhannuskisoissahan niihin aikoihin neekeriksi sanottu urheilija oli esiintynyt jo v. 1949.

Ensimmäiset kansainväliset yleisurheilukisat, joita muistan seuranneeni radion välityksellä, olivat Bernin Euroopan-mestaruuskilpailut v. -54 ja Melbournen olympialaiset kaksi vuotta myöhemmin. Niiden välisenä aikana olin v. -55 aloittanut koulunkäynnin, ja kun lukutaito kehittyi, ryhdyin paneutumaan sanomalehtien antiin. Monien muiden tavoin luin lehdet pitkään väärinpäin eli aloitin lopun sarjakuvista ja urheilusivuista. Toisenlaiseen tyyliin taisin siirtyä vasta aikuisiällä.

Lapsuudenkotiini hankittiin televisio v. 1959, ja siitä lähtien olen innolla ja ponnella seurannut huolellisesti kaikkien yleisurheilun arvokisojen tärkeimmät tapahtumat. Suosikkini olivat alusta pitäen 5000 m:n ja 10000 m:n juoksut, mutta olen kiinnostunut myös monien muiden lajien tapahtumista. Tulkinnanvaraisesta kilpakävelystä ja yksilöurheiluun heikohkosti soveltuvista viestijuoksuista en enemmälti välitä.

Vietin lapsuuteni ja nuoruuteni Lahdessa, mistä käsin oli sujuvaa käydä pääkaupungin kilpailuissa. Vanhempieni kanssa vierailin vuosina 1958–66 pari kolme kertaa vuodessa Helsingin olympiastadionilla. Tutuiksi tulivat mm. Ruotsi-ottelut, monet muut maaottelut sekä lähinnä 60-luvulla järjestetyt Maailmankisat. Sittemmin kävin merkittävässä yleisurheilukisoissa jonkin kerran myös itsekseni. Olin mm. kokemassa sen, kun Juha Väättäinen voitti 5000 m vuoden -71 EM-kilpailuissa. Saman vuoden syksyllä seurailin sellaisen juoksijan kuin Lasse Virénin suoritusta Puolaa vastaan käydyssä maaottelussa. Lassella ei tuolloin ollut lainkaan kirikykyä, enkä voinut millään kuvitella hänestä tulevan edes minkäänlaista suurkisojen mitalimiestä, olympiavoittajasta nyt puhumattakaan. Vaan toisin kävi.

Suomen juoksu-urheilun viimeisimpänä kukoistuskautena vuosina 1971–83 minäkin olin tietysti silloisten sankareiden Virénin, Pekka Vasalan, Nina Holménin, Pekka Päivärinnan, Martti Vainion ja Kaarlo Maaningan lumoissa. Ei käy kieltäminen, ettei Vainion doping-käry v. -84 olisi ollut kova isku minullekin, mutta ei se urheiluinnostustani sammuttanut. Tuon erittäin ikävän sattumuksen suurin vaikutus itselleni oli se, että kiinnostukseni ja ihailuni kohteet siirtyivät kotimaasta paljon laajemmille alueille. Muistan yhä, kuinka voimakkaasti koin vuosina 1983–85 brittien Sebastian Coen ja Steve Cramin suurjuoksut. Kun afrikkalaiset ja varsinkin kenialaiset kohosivat 80-luvun jälkimmäisellä puoliskolla kestävyysjuoksun valtiaiksi, koko yleisurheilu sai heistä runsaasti uutta ilmettä. Kukapa olisi etukäteen osannut kuvitella, että 10000 m:n juoksu Rooman mm-kisoissa v.-87 voitetaan siten, että parin nykäyksen jälkeen Kenian Paul Kipkoech karkaa jo puolimatkan paikkeilla omille teilleen. Ja hänen maanmiehensä John Ngugin 5000 m:n olympiavoitto Soulissa v. -88, mikä perustui kovavauhtisen toisen kilometrin aikana tapahtuneeseen rajuun irtiottoon, on edelleen juoksu-urheilun ystävien keskuudessa aivan legendaarisessa maineessa.

Aikojen kuluessa tutuiksi tulivat monet muut juoksuratojen huippumenijät kuten marokkolaiset Said Aouita ja Hicham El Guerrouj, algerialainen Noureddine Morceli, kenialaiset Yobes Ondieki, Paul Tergat ja Daniel Komen, etiopialaiset Haile Gebrselassie ja Kenenisa Bekele sekä nykypäivien ihmemies, somalitaustainen britti Mohamed Farah. Silloin tällöin olen keskustellut aateveljien kanssa siitä, mikä on juoksumatkojen kaikkein kovin maailmanennätys. Monien mielestä se on

Daniel Komenin v. -96 juoksema 3000 m:n aika 7.20.67. Komen taivalsi silloin kaksi 1500 m:n pätkää peräkkäin noin 3.40 vauhtia eli kovempaa, kuin mitä kukaan suomalainen on monena vuonna päässyt edes pelkässä 1500 m:n juoksussa.

Omat urheilusaavutukseni ovat verrattain vaatimattomat. Koska hengityskapasiteettini ei ole erityisen mittavat, taipumukseni viittasivat pikemminkin lyhyille kuin pitkille matkoille. Mutta nuo sprinttihommat eivät koskaan olleet antoisuudessaan likikään monien kilometrien mittaisten juoksulenkkien taivaltamisen veroisia. Joitakin hyviä sijoituksia saavutin aikoinaan pikamatkoilla koululaiskisoissa, ja sittemmin sain kohotettua kestävyyskuntoni harrastelijoiden sarjassa kelvolliselle tasolle. Savun Sanomien lukijoiden hyvin tuntemalla Lanneveden maantiekypillä parhaaksi ajakseni jäi 44-vuotiaana 19.6.1993 juoksemani 41.14. Sen ohella olen tyytyväinen myös samalla lenkillä 52-vuotiaana 21.6.2001 saavuttamaani tulokseen 44.45.

Aika useat entiset pitkien matkojen juoksijat ovat joutuneet siirtymään muiden lajien pariin terveydellisistä syistä. Myös minulla on ollut joitakin vaivoja, mitkä ovat liittyneet etupäässä keuhkoihin ja hengityksen kulkemiseen. Tuki- ja liikuntaelimeni ovat kuitenkin säilyneet aina nykypäiviin saakka aivan kohtuullisessa kunnossa. Tuon asiantilan takana on hyvin luultavasti se tosiasia, että en ole milloinkaan harjoitellut erityisen paljon. Parhaan kuntoni saavutin juoksemalla vuodessa noin 1500 km, mikä tunnetusti on aika vaatimaton määrä. Niinpä olen edelleenkin aikeissa jatkaa hölkkäämistä, vaikka 70 ikävuoden täyttyminen ei enää ole kaukana. Olen jopa tuumailut, josko vielä saisin jonkinlaisen tuloksen aikaiseksi pitkällä Savulenkillä sarjassa M70. Käytännön järjestelyt saattavat tosin siltä osin olla ongelmallisia, mutta kenties joku voisi kolmen vuoden päästä ottaa minulle 10 km:n juoksuajan esim. Soihtujuoksun yhteydessä?

Vaan mitäpä tarkoittaa tämän kirjoituksen otsikko? Tietysti sitä, että tämän vuosikymmenen alkupuolella keksin Internetistä sivuston, mistä löytyvät pikaisesti kaikki tärkeät tuoreet juoksutulokset ja missä on juoksuhenkisille oikein omia keskustelupalstoja. Eipä taida löytyä sellaista päivää, etten ainakin kerran pistäytyisi silmäilemässä, mitä osoitteessa Letsrun.com on tarjolla. Siellä käymistä suosittelen mitä lämpimimmin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

*

Tämän Vesan mukavia muistoja herättävän tekstin jälkeen sopii hyvin viimeisimmän Savun mestaruuskymppin tulokset. Eihän tuo 55.29 ole yhtään huono Vesan ikäiselle ihmiselle. Ei Gebrselassiekaan 68- vuotiaana enää 27 minuutin alle pääse. Lassieta nyt puhumattakaan, joka on vanhus jo 15-vuotiaana.

Kiimasen Savun maatiemestaruuskisan ja toimitsijanortin tulokset Hernesalmen mylly 18.6.2015

Miehet 10 km	1. Pentti Kujala	51.07	2. Vesa Walamies	55.29		
Norttisarja 3,5 m	1. Anton Vesterinen	13.43	2. Ida Vesterinen	16.58	3. Sami Kinnunen	16.58
	4. Juuso Peura	17.36	5. Aaro Linja-Aho	18.41	6. Aleksi Kumpumäki	18.58

*

Berliinin maratonilla hätyyteltiin 60-vuotiaiden Savun ennätystä

Ajanoton tekniikka on kehittynyt sille asteelle, että saatoimme tietokoneemme ruudulta seurata Kimmo Hietikon hyvää yritystä rikkoa Kiimasen Savun 60-vuotiaiden maratonennätys muurittomassa Berliinissä 27. syyskuuta 2015. Hilkkulla se oli, mutta ainoaksi Berliinissä juostuksi

Savun ennätykseksi jäi edelleen 20. syyskuuta 1969 juoksemani 11.0 satasella. Narsisti perkele.Toki kyse ei ole samasta kaupungista, sillä tuolloin, 46 vuotta sitten, Berliini oli muurilla jaettu kaupunki.

62-vuotias Kimmo lähti matkaan ennätys mielessään, sillä 5 km:n kohdalla ruutuun räpsähti väliaika 23.28. Kahdella seuraavalla vitosella vauhti vain kiihtyi. Kympin kohdalla Kimmo oli ajassa 46.20 ja kolmas vitonen oli nopein – 22.42.

Kun vielä neljäskin vitonen kulki erinomaisen hyvin, nassutteli Kimmo puolimatkaan (21,1 km) ajassa 1.37.08. Tämähän povasi tasaisella vauhdinjoolla loppuaikaa 3.14.16. Vaikka kokemukseen perustuen oli tiedossa, että tahti maratonin toisella puoliskolla väistämättä hiipuu, näytti siltä, että Vesa Takalan 60-vuotiaiden Savun ennätys 2.18.54 vuodelta 2006 oli lyötävissä. Kimmo pysyi ennätysvauhdissa aina 35 km:iin saakka, mutta sitten, 2 tunnin ja 45 minuutin juoksun jälkeen vahva tahtokaan ei enää siivittänyt askelia alkumatkan malliin. Varsinaista romahdusta ei kuitenkaan tapahtunut, sillä viimeinenkin kymppi kulki ajassa 51.11. Kimmon loppuaika 3.22.55 jää neljä minuuttia ja yhden sekunnin Savun ukkojen ennätyksestä. Maratonin toinen puolisko vei aikaa reilut kahdeksan minuuttia enemmän kuin ensimmäinen. Koko maratonin keskimääräiseksi kilometrivauhdiksi tuli 4 minuuttia 49 sekuntia. Kokeilkoon se, joka ei ymmärrä millaisesta menosta on kyse. Jokaiselle savulaiselle, joka juoksee kympin tuota vauhtia tarjoan ensi vuoden savulenkillä viinerikahvit. Aikaa saa siis kympillä kulua enintään 48.10. En ole kovin huolestunut kahvijonon pituudesta.

Berliinin ajallaan Kimmo sijoittuu tämän vuoden Suomen tilastossa M 60-64-vuotiaiden sarjassa sijalle 17. Erkki Laitila on ykkösenä ajalla 2.56.47. Hänenkin hurja aikansa on Berliinin maratonilta. Kimmon sijoitus Berliinissä sarjassa 60-64 vuotta oli 37. Juoksijoita tässä sarjassa oli 1013. Nyt 62-vuotias Kimmo juoksi kaksi vuotta sitten Kankaanpäässä 3.19.02, mikä on hänen paras tuloksensa 60-vuotiaiden sarjassa. Savun ennätysmies porilais-viitasaarelainen toki on, sillä niin 50- kuin 55-vuotiaidenkin seuraennätys on Kimmolla, kuten alla olevasta Savun maratontilastosta voi lukea.

MIEHET YLEINEN (kunkin paras maraton)

01 Hyytiäinen Arto	s.63	2.26.23 Vaasa	98	14 Peura Anssi	s.71	3.14.41 Vaasa	98
02 Kujala Pentti	s.47	2.47.02 Helsinki	90	15 Takala Vesa	s.44	3.17.08 Joutseno	02
03 Poikolainen Erkki	s.59	2.49.48 Jyväskylä	87	16 Vesterinen Heikki	s.44	3.19.28 Hartola	84
04 Pääkkönen Pauli	s.59	2.50.02 Helsinki	88	17 Marjomaa Taavi	s.44	3.26.47 Vaasa	99
05 Luotola Tapani	s.58	2.51.42 Helsinki	94	18 Nurminen Juha	s.72	3.35.18 Vaasa	98
06 Vesterinen Hannu	s.52	2.51.43 Valkeakos	85	19 Ahola Mikko	s.44	3.41.48 Helsinki	90
07 Vesterinen Pekka	s.58	2.53.37 Hartola	89	20 Takala Heikki	s.50	3.42.19 Helsinki	91
08 Rutanen Reijo	s.50	3.01.07 Pieksmäk	96	21 Vesterinen Eero	s.43	3.42.26 Helsinki	90
09 Kiminkinen Tapani	s.54	3.06.22 Helsinki	88	22 Syrjälä Jari	??	3.48.24 Forssa	95
10 Hietikko Kimmo	s.53	3.07.04 Budapest	02	23 Luotola Martti	s.62	3.55.30 Helsinki	00
11 Leppänen Juha	s.54	3.07.31 Ähtäri	99	24 Walamies Vesa	s.48	4.30.23 Helsinki	96
12 Pajari Tapio	s.56	3.08.08 Jyväskylä	83	25 Kinnunen Jouni	s.6	4.36.48 Helsinki	00
13 Stenros Timo	s.53	3.08.11 Berliini	00	26 Gröndahl Risto	s.49	5.06.03 Kaarina	11
				27 Heiskanen Kalevi	s.50	5.06.57 Helsinki	96
				28 Oikarinen Antti-Jussi	s.60	5.55.12 Ylistaro	10

M 40 vuotta

01 Pentti Kujala	2.47.02	Helsinki 90	s-47
02 Tapani Luotola	2.57.22	Pihtipudas 99	s-58
03 Reijo Rutanen	3.01.07	Pieksämäki 96	s-50
04 Hannu Vesterinen	3.03.07	Vaasa 93	s.52
05 Kimmo Hietikko	3.07.04	Budapest 02	s.53
06 Juha Leppänen	3.07.31	Ähtäri 99	s.54
07 Timo Stenros	3.08.11	Berliini 00	s.52
08 Takala Vesa	3.17.08	Joutseno 02	s.44
09 Heikki Vesterinen	3.19.28	Hartola 84	s.43
10 Taavi Marjomaa	3.26.47	Vaasa 99	s.44
11 Tapio Pajari	3.29.57	Vaasa 97	s.56
12 Pekka Vesterinen	3.34.18	Kälviä 09	s.58
12 Tapani Kiminkinen	3.37.36	Helsinki 96	s.54
13 Mikko Ahola	3.41.48	Helsinki 90	s.44
14 Heikki Takala	3.42.19	Helsinki 91	s.51
15 Eero Vesterinen	3.42.26	Helsinki 90	s.43
16 Jari Syrjälä	3.48.24	Forssa 95	s.??

M 45 vuotta

01 Pentti Kujala	2.53.22	Helsinki 92
02 Reijo Rutanen	3.01.07	Pieksämäki 96
03 Kimmo Hietikko	3.07.04	Budapest 02
04 Juha Leppänen	3.07.31	Ähtäri 99
05 Timo Stenros	3.08.11	Berliini 00
06 Vesa Takala	3.17.08	Joutseno
07 Hannu Vesterinen	3.25.30	Ähtäri 99
08 Taavi Marjomaa	3.26.47	Vaasa 99
09 Heikki Vesterinen	3.27.30	Helsinki 90
10 Pekka Vesterinen	3.34.18	Kälviä 09
11 Mikko Ahola	3.41.48	Helsinki 90
12 Eero Vesterinen	3.42.26	Helsinki 90
13 Tapio Pajari	4.22.36	Budapest 02
14 Vesa Walamies	4.30.23	Helsinki 96
15 Kalevi Heiskanen	5.26.42	Helsinki 96
16 Antti-Jussi Oikarinen	5.55.12	Ylistaro 10

17 Vesa Walamies	4.30.23	Helsinki 96	s.48
18 Kalevi Heiskanen	5.06.57	Helsinki 94	s.50
19 Antti-Jussi Oikarinen	5.55.12	Ylistaro 10	s.60

M 50 vuotta

01 Kimmo Hietikko	3.07.10	Joutseno 07
02 Reijo Rutanen	3.08.46	Haapajärvi 00
03 Vesa Takala	3.17.08	Joutseno 02
04 Timo Stenros	3.21.14	Tukholma 00
05 Taavi Marjomaa	3.26.47	Vaasa 99
06 Pekka Vesterinen	3.34.18	Kälviä 09
07 Pentti Kujala	3.38.48	Vaasa 99
08 Hannu Vesterinen	3.44.25	Forssa 03
09 Heikki Vesterinen	3.47.49	Helsinki 93
10 Mikko Ahola	4.27.06	Helsinki 96
11 Risto Gröndahl	5.06.03	Kaarina 11
12 Kalevi Heiskanen	5.39.32	Helsinki 00
13 Antti-Jussi Oikarinen	5.55.12	Ylistaro 10

M 55 vuotta

01 Kimmo Hietikko	3.12.30	Joutseno 08
02 Vesa Takala	3.17.08	Joutseno 02
03 Taavi Marjomaa	3.26.47	Vaasa 99
04 Heikki Vesterinen	3.57.20	Helsinki 98
05 Risto Gröndahl	5.06.03	Kaarina 11

M 60 vuotta

01 Vesa Takala	3.18.54	Joutseno 06
02 Kimmo Hietikko	3.19.02	Kankaanpää 13
03 Heikki Vesterinen	4.41.27	Tukholma 03
04 Risto Gröndahl	5.06.03	Kaarina 11

M 65 vuotta

01 Risto Gröndahl	5.49.32	Pariisi 14
-------------------	---------	------------

Hannu Vesterinen:

Syyspäiväntasaus ja elopainon päivitys

Kolmannen polven Hevosvesterinen, Juho Heikki jr. huomasi Jyväskylän ammattikoulun voimistelutunnilla, että jumaliste, hevonenhan on hallittavissa! Niin on ihmisen elopainokin.

Painonhallinnassa on nykytermein kysymys vain päivittämisestä. Ei sen kummemmasta. Niin tai, kuten palkoista puhuttaessa, tarkistamisesta. Molemmissa tapauksissa vähennetään ja kevennetään. Lopputulemassa – tämäkin hieno nykytermi – on pieni, juuri ja juuri havaittava ero: Kun paino kevenee, potilaan olo paranee, mutta kun palkkapussi kevenee, olo saattaa käydä kehnommaksi.

Painon päivittäminen on tuttua puuhaa monelle savulaiselle, niin itsellenikin. Päivityksen tarve käy minulla ilmeiseksi aina viimeistään silloin, kun digi-digi on yheksääkymmentä liki. Suorastaan välttämätöntä se on siinä vaiheessa, kun vaaka näyttää yli yheksääkymmentä. Tähän pääsin viimeksi vuosi sitten, syksyllä 2014.

Painon päivittäminen ei ole helppoa kuin luisteluhiihto Lanneveden entiselle pankinjohtajalle. Jos ei ole helppoa hallita hevosta voimistelusalissa, ei ole helppoa päivittää painoaankaan. Ei Juho Heikki juniorkaan pihtejä päivässä, eikä kahdessa oppinut.

Laihduttaminen on kuin kuristaisi itseänsä kurkusta. Ei tappaakseen, mutta kiduttaakseen ja rangaistakseen. Ja saadaksesen sitä tätä kautta anteeksi juonti- ja syöntisyntinsä. Synnin taakka ei tässä tapauksessa paina niinkään harteita, vaan tukkii kaulan, peittää lantion ja hiertää reisissä. Laihduttamisessa on kyse siitä, että jokaista mässäilyä päivää kohden on laskettava ainakin kolmen päivän kuristus. Kun tämän ymmärtää, voi aloittaa. Pekka Rämänen kertoo 5/2- menetelmästä, minä tässä omastani.

Aluksi vasta-alkajille lyhyt yleisohje, jota omassa ohjelmassani en kaikilta osin noudata. Mutta minähän en olekaan aloittelija näissä puuhissa.

Ensin hiplataan kevyesti jarrua. Hidastetaan varovasti painon nousuvauhtia. Jarruvaihe on onnistunut ja päättyy, kun paino ei enää lainkaan nouse. Sen jälkeen on hyvä antaa jonkin aikaa riihtyä. Tässä vaiheessa painoa vartioidaan. Se ei saa nousta eikä laskea. Tilanne on hallinnassa, kun

vaaka näyttää samaa, mutta ei vituta. Varsinaiset päivitystoimenpiteet voidaan nyt aloittaa. Rämäsen linja on, että hyvin maltillisesti. Minulle sopii paremmin rymäytys heti alkuun. Kuten varmaan useimmat meistä painonpäävittäjistä, olen keho odottamaan.

Jytkyn jälkeen tulee tasaantuminen, jolloin ei tapahdu mitään. Paino jurraa paikallaan, vaikka alemmas yrittääkin. Jos on kärsivällinen, saa torjuntavoiton ja uuden jytkyn, mutta ensimmäistä vaisumman. Tästä alkaen, jos pysyy lujana ja luottaa linjaansa, menee paino alas kuin kerrostalon rappuset. Kerrosten välillä on tasanteita. Tasanteella joutuu aina fundeeraamaan. Tasanteella saattaa tulla mieleen kääntyä takaisin. Taaksehan jäi paljon kivaa. Monta kynttiläillallista pehmeillä punaviineillä. Niihin on helppo palata. Tässä vaiheessa on kuitenkin hyvä muistaa, että katetun illallispöydän alla hihittelee vaaka. Mutta vaikka hermo silti pettäisi ja sortuisi, mitään ei ole menetetty. Kolmen päivän pihtaaminen riittää, ja tilanne on taas hallinnassa. Näihin jaksoihin on hyvä valmistautua. Ne tulevat. Niitä ei välty kukaan. Kyllä ne kestää, kun tietää, että peli ei ole pelattu.

Viimeksi sain herätyksen Uus-Hännisellä vuosi sitten loka-marraskuun vaihteessa. Pekalla oli hyviä kokemuksia 2/5: stä – Pekka itse kertoo tästä - jo silloin. Tein aluksi kuten Pekkakin ja aloitin maltilla. Mutta hätähouso kun olen, siirryin kohta omaan menetelmääni. Pidin aluksi ne kaksi 600 kalorin päivää viikossa ja kävin kuntosalilla pari-kolme kertaa viikossa, kevein ohjelmin. Tulosta tuli, eikä paino enää noussut, mutta halusin enemmän ja nopeasti, koska epäilin motivaationi kestämisestä. Paino putosi kolmen ensimmäisen viikon aikana vain kilon, eikä tämä tahti tyydyttänyt alkuunkaan.

Soutuergometrin ketju alkoi valittaa, kun vetojen pituudet kasvoivat nopeasti kolmesta kilometristä viiteentoista. Kun salikäynnit samalla lisääntyivät kolmesta viiteen, alkoi tapahtua todella. Nälkäpäivien lukua ja niiden oikeata (600) kalorimäärää en niinkään tarkkaillut, vaan menin omalla tyylilläni. Niinkuin olin takavuosina muutaman kerran aiemminkin mennyt, rynnimällä. Toki elin iltoja nälässä, varsinkin silloin, kun ei ollut salipäivä.

Joulun mässäilystä huolimatta vuoden viimeisenä päivänä paino oli pudonnut viisi kiloa marraskuun alusta. Sama peli jatkui ja kalorien kulutus vain lisääntyi, kun pilkkikausi pääsi kunnolla vauhtiin. Tammi-helmikuussa lähti toiset viisi kiloa ja maaliskuussa siirryin jo toisen kerran uudelle kymmenluvulle, kun paino putosi jo 78 kiloon, sen oltua lokakuussa 91. Nälkäpäiviä en enää varsinaisesti ollut pitänyt, sillä vietin jäällä kävellen, potkuria työntäen ja kuuden tuuman kairalla reikiä poraten 4-6 tuntia päivässä. Iltaisin kävin edelleen salilla, kolmesta viiteen kertaa viikossa.

Huhtikuussa saavutin sitten kevään alimman painoni, joksi kirjasin 76,6 kiloa. Se oli 13,4 kiloa vähemmän kuin puolisen vuotta aiemmin, lokakuussa 2014. Olin tyytyväinen, vaikka en vielä kyennytkään puristamaan tavoitteeseeni, joksi talven tuiskuissa (huom., ei tuiskeessa) muotoitui 75 kiloa. 1990-luvun lopun ja 2000-luvun alun lenkkeilykaverini ja nykyisen salikaverini Hietikon Kimmonkaan ei tarvinnut vielä tuoda punkkupulloa, jonka oli luvannut rajan saavuttamisesta. Jäi syssymmälle.

Uusi kausi on taas alkanut, mutta tavoite pysyy samana. Oli oikein hyvä, etten yltänyt siihen keväällä. Motivaatio on taas korkealla ja usko vahva. Pääsinhän niin lähelle viime talvena. Ja nyt lähtötaso on jotain ihan muuta kuin vuosi sitten, sillä romahdusta ei kesän aikana tapahtunut.

Kun elopainon päivityksen aloittaa syyspäiväntasauksen aikoihin, alkaa kevätpäiväntasauksen aikoihin olla valmista. Mutta ehkä kuitenkin varoituksen sana on paikallaan: Kaikki työikäiset ja

työssä käyvät eivät ehkä jaksa päivittää tällä minun menetelmälläni. Kuten monet tietävät, olen tavoiltani lähellä sitä äärimmäisyyksien miestä! Pekalla on tavallisille ihmisille - jos heitä nyt sitten onkaan - paljon paremmin soveltuva, puhdasoppinen 5/2- konsti, jonka toimivuudesta hän kertoo seuraavaksi.

Pekka Rämänen: **Viimeistään huomenna saa syödä!**

5/2-pätkäpaasto osoittautui itselleni ainoaksi keinoksi pitää elopaino hallinnassa. Paino sanalla pitää. Menelmässä lohduttavaa on se, että milloinkaan et joudu olemaan nälässä yhtä vuorokautta pitempään. Siis viimeistään huomenna saat syödä normaalisti!

Menelmää lokakuusta 2013 nuodattamalla saavutin noin vuodessa normaalin painoindeksin = BMI < 25 ja sopivan = < 90 cm vyötärönympäryksen. Hyvä tilanne ensimmäistä kertaa yli 40 vuoteen. Kaikkia muita keinoja olen kokeillut kymmeniä kertoja, paitsi pillereitä.

5/2:ssa pidetään kaksi nälkäpäivää viikossa, ei kuitenkaan koskaan peräkkäisiä päiviä. Ja viitenä päivänä viikossa siis syödään sekä laadullisesti että määrällisesti kaloreita miettimättä.

Tässä olivat hyvä uutiset.

Nälkäpäivät eivät ainakaan aluksi ole helppoja. Ideana kun on, että miehen ravinto rajoitetaan 600 kilokaloriin vuorokaudessa (naisilla 500 kcal). Se on niin pieni määrä, että mielestäni ainoa onnistunut tapa lähestyä asiaa on ajatella, ettei syö käytännössä mitään. Eikä juo kuin vettä ja kahvia. Jos ateriointi vähänkin alkaa muistuttaa normaalia, silloin kalorimäärä kyllä ylittyy.

Esimerkiksi tänään minulla on paastopäivä, enkä tätä kirjoittaessani noin klo 13 ole vielä syönyt mitään. Aamulla klo 7 join ison mukillisen kahvia ja vähän vettä. Ei muuta. Sinulle voisi käydä keitetty tai teflonipannulla paistettu kananmuna, jos et ole munalle allerginen kuten minä. Vaasan ruispalassa on noin 100 kcal. Jos nämä molemmat otat, niin kolmannes päivän ravinnosta tuli sitten siinä.

Ehkä tunnin sisällä syön pätkän tuoretta kurkkua tai muutaman minitomaatin. Baananikin olisi hyvä, mutta nyt niitä ei satu olemaan. Banaanissa on 84 kcal/100 g eli noin 100-120 kcal/kpl.

Tässä joskus klo 15-17 maissa kaivelen jääkaappia, josko kinkun jämä olisi vielä syömäkelpoinen. Kinkussa on jotain 150 kcal/100g, joten pari 100 gramman siivua tekee terää ja vie nälkää pitkäksi ajaksi. Myös kananrinta tai yleensä proteiinipitoinen ruoka, esimerkiksi kala parsakaalipedillä tyhjään vatsaan nautittuna tekee yllättävän tuhdin olon. Iltapainotteinen ruokailu on käytännössä osoittautunut aamusyöntiä paremmaksi, että uni tulee.

Uni ei ainakaan aluksi tule hyvin eikä nälkäpäivän päätteeksi ole kovin tasaisen laadukasta, mutta jostain syystä seuraavana päivänä ei kuitenkaan väsytä.

Eli vaikka viiskakkosella tulee hyviä tuloksia - terveellinenkin tämä menetelmä tutkitusti on - ja tämän noudattamiseen pystymme mekin onnettomat, jotka olemme koko ikämme olleet läskejä, ei tämäkään ilman vaivaa tuo tulosta.

Eli kyllä tämäkin keino luonnetta vaatii varsinkin vieraisa ruokapöydissä. Onneksi on elämää takana, että monenlaista herkkua on tullut maistetuksi niin paljon, että malttaa huomiseen

odottaa.

Puntarin kanssa on oltava läheisissä väleissä. Ja lukemat reilusti kalenteriin tai vaikka taulukkolaskentaohjelmaan. Tahti on ensimmäisten viikkojen jälkeen niin hidas, että nahka ehtii supistua eivätkä usein tavattavat ihmiset huomaa juuri mitään.

Mutta se se vasta ex-läskille mukavaa on, kun puntari näyttää tänään samaa normaalipainoisen lukemaa kuin vuosi sitten. Hyväkuntoiset ylikokoiset vaatteet ovat tarpeen vastaanottokeskuksessa Kolkanlahdessa. Tämä vinkiksi, jos pysyvä normaalipainoisuus säälittää vaatehävikin takia.

Väärin laihdutettu, Hannu!

Ihan oikeasti, minusta on hullua hosua painonpudotuksella. Siitä kai meillä jokaisella ylipainoon taipuvaisella on kokemuksia yllin kyllin. Painon saa kyllä sisulla alas, mutta onkos sisua pitää kilot hallinnassa?

Vaihdoinme vajaa vuosi sitten sähköposteja. Olin hyvilläni, kun kerrankin sain olla virkaiältäni vanhempana ja kokeneempana sinua tukemassa. Muistan lämmöllä vuonna 1990 minulle laatimasi kunto-ohjelmat hölkkäharrastuksen aloittamiseksi. 3 minuuttia kävelyä, 1 juoksua, 3 kävelyä... Noudatin ohjeita tunnontarkasti, ja niin vain kunto pikku hiljaa kohosi.

Järkytyin, kun sähköpostissasi viimein tunnustit kiihdyttäneesi laihduttamisen tahtia. Olin antanut sinulle kokemus- ja faktaperäisiä tietoja 5/2-painonhallintamenetelmästä. Et ollut totellut.

Niinpä haastan sinut, Hannu, julkisesti sitoutumaan pitämään painosi jatkuvasti alle 78 kilossa. Punnitus kerran viikossa, valitsemanasi päivänä. Joka viikko samana päivänä, samaan vuorokaudenaikaan ja samanlainen varustus yllä. Kynnenleikkuun verran saa vaihtelua olla. Ei pitäisi olla kova urakka, kun kerran painosi oli 78 kiloa jo maaliskuussa.

Pekka, normaalipainoinen jo vuodesta 2014

Kommentti:

Haaste hyväksytty sillä ehdolla, että ensimmäisen punnituspäivän päätän minä ja siitä alkaen samana viikonpäivänä, samaan vuorokaudenaikaan ja näin uskoisin, alastonpaino! Alastomana siksi, että näin toimien se ensimmäinen punnitus on hiukan lähempänä.

Hannu, normaalipainoinen noin joka seitsemäs vuosi sitten 1980-luvun

Koska tähän väliin onnettomalta taittajalta jäi mukavasti tilaa, muistutetaan ilmaisen pikkujoulujuhlan alla **jäsenmaksuista**, joita ei ole tullut seuran tilille viime vuotiseen malliin. Maksuhan on 5 €, joten kyse on vain muistamattomuudesta. Kiimasan Savun tili, jonne maksut maksetaan on Lanneveden Pop-pankissa ja muotoa **FI6447661020017921**. Välttääksemme Tynkkysset, emme julkaise nimelistaa jäsenmaksun unohtaneista. Rahastonhoitaja Pentti Kujalalla on tietoa, joten häneltä voi kysellä jos ei muista onko maksanut eller inte.(pentti.kujala@pp5.inet.fi).

Kärsitkö uni- ja nukahtamishäiriöistä!

Älä vaivu synkkyyteen! Niihin on kehitetty luonnonlääke Inarin Rappanäjärvellä!



Pilkitään kalaa uupumukseen saakka
Fileroidaan kalat
Keitetään kalakeitto voilla, kermalla ja pippuriseoksella höystettynä
Ja eikun syömään
Jälkiruuaksi nautitaan nokipannukahvit letuilla höystettynä



Ja taatusti uni maittaa

Lääkkeen tuotekehitysryhmään kuuluivat: Markku Raatikainen, Seppo Raatikainen ja Tappi (Toim. huomautus: jutusta jouduttiin karsimaan muutama hieno kuva niiden massiivisen koon vuoksi, mutta kaksi olleellisinta saatiin mahtumaan!)

Seppo Savolainen:

"Gutzetin miehiä"

Myllyn kyläpäivä sujui erinomaisesti, siitä kiitos kaikille paikalla olijoille! Kauppa kävi ja harrasteajoneuvoja oli koolla varsin laajalla repertuaarilla. Etunokassa Lanneveden omat Jenkki-harrastajat. Myös Keski-Suomen Autojoukkojen Kilta oli läsnä, niin kuin Kanavaseudun Ajot Laukaasta sekä Uuraisten Automiehet. Karstulasta saapui väkeä, samoin Volkkari jaos upeine Kuplineen. Niemisjärveltä autokunta, loppua ei meinannut tulla tuohon upeaan autokavalkaadiin, sillä vielä illan päätteeksi poikkesi Impala-seurue Jyväskylästä. Äänekoskeltakin oli alan velhot paikan päällä.

Mopetijutut aloitettiin jo perjantaina Keski-Suomen Mopoviikonlopun puitteissa. Aluksi heräteltiin Suolahti josta siirryttiin Sumiaisten kautta Konginkankaalle polkaisemaan heidän kesän Kyläpäivät käyntiin, veteraanimopo- harrastusta esitellen.

Paikalle oli tullut "alan herroja" Stadista, Kauniaisista, Järvenpäästä, Joensuusta ja muualta keskisestä Suomesta. Hurjimmat saapuivat Kihniöltä, Kiteeltä, Joensuusta ja peräti jopa Oulua myöten mopoilla ajellen. Lahti oli myös edustettu veteraanimopoaatteen vahvan esiintuojan Kalevi Heikkisen toimesta, hän myös juonsi tapahtuman. Kirjoitti jopa Veteraanimoottoripyöräkerhon jäsenlehteen Huimapyörään jutunkin. Kehuja sai ainakin Ilkka apujoukkoineen maittavasta ruokapuolesta, kiitos myös omasta puolestani. Muotialan Jussi valitsi palkittavat sekä Myllylän Anneli kirjoitti oivan jutun tapahtumasta paikallislehteen.

Rokit raikuivat Paranoidia myöten. Saatikka nuoren tytön tanssiesitys joka teki kuulijakuntaan vaikutuksen. Voi että, mikä rytmitaju hänellä! Lopuksi erinomaiset saunat ja vielä siihen kahveet päälle kruunasivat tapahtuman. Eiköhän oteta tulevana suvena uusiksi.

Ohessa (s.13-15) Jussin juttu harrastelehti Retrossa.

Mikko Gröndahlista Suomen mestari

Mikko Gröndahl on tuorein seuramme Suomen mestari. Samainen Mikko on voittanut Suomen mestaruuden aiemmin voimanostossa. Tästä oli aikoinaan juttua Savun Sanomissakin.

Mutta annetaanpas Mikon kertoa itse, mitä tapahtui syyskuussa Tampereella:

Warriors Rugby Club (Helsinki) voitti rugbyn Suomen mestaruuden. 26.9. Tampereella järjestetyssä finaalissa kaatui paikallisvastustaja Helsinki Rugby Club 7-5. Tasainen finaali ratkesi vasta viime sekunneilla kun Warriors teki voittoon tarvittavan tryn viimeisellä pelillä ja sai potkaistua lisäpotkun tolppien väliin. Semifinaaleissa kaatui Jyväskylä. Itse pelaan 2. kautta rugbya, pelipaikkana eturivi ja tightheadprop. Talvella pelataan 7s-rugbyn sm-turnaukset. 7s-rugbya pelataan myös tulevissa Rion olympialaisissa, jossa Suomi ei kylläkään pelaa. Parasta rugbyssä on lajin fyysinen ja henkinen haastavuus, lajin monipuolisuus ja hyvä urheiluhenki. Rugby on todellinen herrasmiesten laji. Pahemmilta loukkaantumisilta olen itse säästynyt, mutta mustelmilta ilman varusteita pelattavassa kontaktilajissa ei kyllä säästy.

Linkki mtv 3:n uutiseen, josta voi poimia rugbyn sääntöjä:

<http://m.mtv.fi/lifestyle/hyvinvointi/artikkeli/tallinen-laji-rugby-on/4955912>

Mikko kertoi, että hän on juuri saanut kutsun Eerikkilään rugbymaajoukkueen valmennusleirille, missä kaiketi valitaan tuleva edustusjoukkueemme. Valinnoista kuulemme myöhemmin. Pidämme peukkuja pystyssä!



Paatelaisen pihalla Sumiaisissa suditellaan järjestäjien varamopona ollutta nelivaihteista Jupiteria.

Keski-Suomen mopoviikonloppu ja Valtakunnalliset veteraanimopedipäivät



Tapahtumaa isännöinyt Seppo Savolainen käynnistelee rakentamaansa kisa-Zündappia.

TEKSTI JA KUVAT Jussi Muotiala

Kolmas K-S mopoviikonloppu ja kahdeksan valtakunnalliset veteraanimopedipäivät pidettiin Äänekosken ympäristössä 26.–27. kesäkuuta. Puuhamiehenä toimi tuttuun rentoon tapaansa lehmänostajan nahkatakissa Seppo Savolainen Äänekoskelta. Seppo myös johti joukkoa vihreällä 1955 *Fram-King* mopollaan.

Perjantaina ajettiin runsaan 100 kilometrin lenkki noin 30 mopoilijan joukolla Hirvaskankaalta Suolahden kautta Sumiaisiin Mikko Paatelaisen harvinaisia mopoja ja yhdeksän rautapyörä-*Fordsonin* kokoelmaa katsastamaan.

Retki päättyi Konginkankaan kylätapahtumaan veteraanimopoharrastusta esittelemään. Monisanaisin haastateltava oli Papparazzien Hannu Kyllin kaiutinlaitteilla varustama puhuva *Solifer*.

Tunturivoittoisessa joukossa oli muutama erikoisempikin *Pappis*. Karhu-oluen mainoskampanjaan vuosituhaten alussa kokosi

edesmennyt Pentti Reunanen puolen tusinan mustan Pappa-Tunturin sarjan, joista yksi oli nyt ajossa mukana.

Tunturi Sportin yläputkella varustettu Pappis oli omistajansa mukaan yksi VAPO:n turvesoille aikanaan toimitetusta paloturvallisesta erästä. Lähettimällin Tuntureitakin oli mukana kolme.

Lauantaina startattiin Hirvaskankaalta Saarijärven Lannevedelle harrasteajoneuvotapahtumaan, joka sateisesta säästä huolimatta keräsi kymmeniä harrasteautoja lähikuilta. Valtakunnalliset veteraanimopedipäivät olivat osa tätä tapahtumaa.

Veteraanimopedipäivillä palkittuja: 50-lukuiset Jari Susikorpi *Crescent 2000 1958*, 60-lukuiset Esa Saapunki *Rabeneick Binetta 1961*, 70-lukuiset Hannu Heinola *Tunturi-VAPO*, 80-lukuiset Anssi Alapiha *Helkama Raisu*, Rakennettu mopo Hannu Kylli Solifer sekä Taidonnäytepalkinto tapahtuman julisteesta Anniina Lehtomäki.

Koska tapahtumaan oli saavuttu pääasiallisesti ajomopoilla, päädyttiin entisöintikilpailun 60- ja 70-lukujen palkinnot jakamaan eräänlaisina kannustuspalkintoina. Tässä tehtiin pientä vääryyttä esim. Timo Manskisen hienosti entisöimälle 1964 Tunturi Sportille.

Ehkä jatkossa palkinnot voitaisiin jakaa yleisempinä. Entisöinnin ohella voidaan palkita hyvin alkuperäisenä säilynyt tai muuten maininnan arvoinen harvinainen mopo.

Tapahtuman päätti Bearhill Boysin esittämä elävä musiikki Myllykorsun lavalta ja saunat olivat lämpiminä. Kaiken kaikkiaan onnistunut tapahtuma. Lauantain sadekin oli vain suomalaisen kesäjuhlauksen kuuluva lisämauste. ■



Rabeneick edusti Kihniön Mopokerho Mettäsikoja.

Palkintojenjaosta huolehti veteraanimopoaatteen lahtelainen matkasaarnaaja Kalevi Heikkinen apunaan Anniina Lehtomäki ja Seppo Savolainen.

Mikko Paatelaisen mopoja: punainen on Jawa, sininen 1962 tyypitetty Rabeneick, jossa on vanhempia versioita linjakkampi tankki.



Perjantain ajolenkillä kymmenesosa mopoista oli Tunturin eri lähettiversioita.



Sportin yläputkella varustettu Pappis on tarinan mukaan VAPO-turvesuoversio.





Ohessa niitä tosi upeita autoja! Tattista myös Pasille.