PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Maaseutu ihanteellista aluetta paljain jaloin liikkumiseen.
JALKATERAPEUTTEJA KOULUTTAVA PEKKA ANTTILA, METROPOLIA-AMMATTIKORKEAKOULU

05.03.12

Aurinko nousee

Helsingissä kello 7.06
ja laskee kello 17.58
Oulussa kello 7.13
ja laskee kello 17.48
Utsjoella kello 7.19
ja laskee kello 17.30

Päivän sana

5.3. Hän asettui Jeesuksen taakse tämän jalkojen luo ja itki. Kun Jeesuksen jalat kastuivat hänen kyynelistään, hän kuivasi ne hiuksillaan, suuteli niitä ja voiteli ne tuoksuöljyllä. Luuk. 7:38

6.3. Niinpä sanonkin sinulle: hän sai paljot syntinsä anteeksi, sen vuoksi hän rakasti paljon. Mutta joka saa anteeksi vähän, se myös rakastaa vähän." Luuk. 7:47

Nimipäiviä

Tänään maanantaina: Leila, Laila
Huomenna tiistaina: Tarmo

Mietelause

Hyödyttömimmin olen käyttänyt sen päivän, jolloin en ole nauranut.

Nicolas-Sébastien de Chamfort

Sofi Oksasen Puhdistus on näyttämöllä Lontoossa

Kirjailija **Sofi Oksasen** Puhdistus sai helmikuussa ensi-iltansa lontoolaisessa Acola-teatterissa.

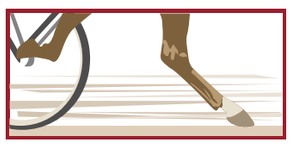
Brittiläisessä lehdistössä Puhdistusta on sanottu voimakkaaksi. Sitä on kutsuttu ilmiöksi sekä rohkeaksi historian, politiikan ja jännityksen yhdistelmäksi.

Suomessa vuonna 2007 kantaesityksensä saanut Puhdistus on nähty myös Yhdysvalloissa, Ruotsissa ja Virossa. Tänä vuonna sitä esitetään 12 eri tuotantona Euroopassa.

MT

RAVIT

Global Livelyn välistartti ratkaisi



Keskiviikon ravikierrokselle ei löydy tukipilaria ihan tuosta vain. Useimmissa lähdöissä voittokamppailu käytäneen muutaman muita paremman mahdollisuuden omaavan osallistujan kesken, mutta niiden keskinäinen järjestys ratkeaa kisassa pieniin asioihin ja etukäteen sen arvioiminen on lähinnä arvailua.

Paremman puutteessa yksinäiseksi merkiksi valikoituu päätöskohteen Global Lively, joka vakuutti perjantaisessa välistartissaan Kuopiossa. Ylivoimavoitto tuli kovalla täyden matkan tasoitustuloksella 16,1.

Takamatkalta lähteneen Global Livelyn juoksu onnistui mainiosti, kun se selvisi nopeasti kolmanteen pariin ulos, mutta päätösvaiheen tapahtumien perusteella **Seppo Suurosen** suojatti olisi voittanut sen lähdön melkeinpä minkälaisella juoksulla tahansa. Viimeisellä takasuoralla käynnistynyt kiri jätti vastustajat täysin aseettomiksi.

Kuusivuotiaan ruunan lähtönopeudesta auton takaa ei ole vielä tarkkaa kuvaa. Ulkopuolella on kuitenkin sen verran liukkaita avaajia, että **Kari Rosimo** tyytynee varmistamaan sopivat asemat toisen radan jonosta. Kirivoimaa kun tuntuu ainakin olevan riittävästi.

Lämminveristen kovin sarja aloittaa rivin. Tasaisesti kilpaillut Mix Lex Pepper saa ysipaikalta suotuisan juoksun ja on yksi vahvimpia voiton tavoittelijoita, mutta talvikeleillä sen kiristä puuttuu räjähtävyys eikä siihen uskalla luottaa ihan sataprosenttisesti.

Suomenhevosten kolmen kierroksen kisa on hieno lähtö, jossa helmikuun alussa samalla matkalla juhlinut Rituhelmi joutuu venymään entisestään. Viimeksi sarjamääritys perustui ennätyksiin, ja Nauriskydön Veto lähti silloin 20 metriä Rituhelmen takaa. Rahasarjassa lähtöasetelma kääntyy päinvastaiseksi.

Kolmas kohde on tasoltaan koko lailla tavallisen oloinen lähtö, mutta pelaamista se ei helpota millään lailla. Nefana Lavec on kyvykäs tamma, jolla laukka on välillä turhankin herkässä. Ravia mennessään se pystyy sopivassa seurassa tuplaamaan kauden voittosaldonsa.

Seinäjoen T75-lähdössä kuolemanpaikalle edennyt ja siitä kolmanneksi sinnitellyt Callela Deposit sekä sen viereltä kiihdyttävä Theo De Villeneuve riittänevät seuraavassa lähdössä. Ne lähtevät hyvin ja juoksevat alusta asti kärkipaikoilla. Matkalla vähemmän voimia kuluttava osapuoli saa etulyöntiaseman ratkaisuhetkille.

Alimmassa sarjassa on mukana muutama oikein kehityskykyinen menijä, joista viime startissaan pahan laukan mallikkaasti paikannut Lili Nash on karikot välttäessään ehkä todennäköisin menestyjä.

Vihjesysteemi:
1. lähtö: 9 Mix Lex Pepper, 4 Montana D.K., 2 Eyesee (6, 3)
2. lähtö: 6 Rituhelmi, 2 Nauriskydön Veto, 4 Vikkeni, 16 Tesantti (9, 8)
3. lähtö: 4 Nefana Lavec, 10 Breaking News, 7 Crybaby, 11 Marshland Sky (2, 6)
4. lähtö: 4 Callela Deposit, 5 Theo De Villeneuve (1, 10)
5. lähtö: 5 Lili Nash, 11 Poker Lux, 7 Count It (6, 4)
6. lähtö: 2 Global Lively (5, 3)
288 riviä = 28,80 euroa

TERO SIPAKKO

Kierros 10 Toto65

1. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	Montalbano/Peter Lindroos	2100	14,1a	79 170	3/17,6a	4/15,4a	3/16,8	P 4.3.
2	Eyesee (US)/Hannu-Pekka Korpi	''	13,2a	86 498	3/17,0	5/15,8a	4/17,1a	10/17,0a
3	Sten Li (SE)/Tommi Kylliäinen	''	13,0a	63 587	4/16,7a	4/17,7ax	11/17,2a	4/15,9a
4	Montana D.K.* (DK)/Ari Moilanen	''	12,8a	81 530	3/19,9a	-a k	4/16,1a	3/16,8a
5	Weimar/Antti Teivainen	''	14,4a	66 300	6/16,3a	9/19,2ax	1/18,9	6/16,2a
6	Andover Mark (US)/Pertti Puikkonen	''	11,6a	49 760	7/16,4	7/16,2a	8/16,6a	Tk 5.3.
7	Sunhill's Columbus (SE)/Arto Hammar	''	12,5a	74 276	2/18,5a	4/16,9a	7/17,9a	4/17,3a
8	Southwind Vennae (US)/Kari Rosimo	''	12,7a	75 101	5/17,5a	6/19,3a	3/17,1a	12/18,2
9	Mix Lex Pepper/Seppo Markkula	''	13,6a	58 540	1/16,1a	8/17,9a	2/16,1a	3/15,9a
10	Les Croisos/Jeroen van Craen	''	13,0a	75 950	7/16,5	7/16,7a	5/15,7a	5/17,8ax

2. LÄHTÖ Tasoitusajo 3100 m Helsinki

1	Diporex/Ari Moilanen	3100	28,0	11 840	9/31,3x	6/30,9ax	2/29,7x	6/31,5a
2	Nauriskydön Veto/Jukka Kauppinen	''	28,1	12 180	3/30,1	1/29,5a	1/29,5	P 4.3.
3	Matsomppi/Pertti Puikkonen	''	30,1	7 690	5/30,0a	1/29,7a	-a hpl	7/31,8a
4	Vikkeni/Heikki Torvinen	''	28,0	16 045	hlo3/27,3	2/29,6x	hll	2/28,8a
5	Lentopiki/Risto Tupamäki	''	28,8	16 100	9/31,7ax	3/31,4	3/30,7	4/30,8
6	Rituhelmi/Antti Teivainen	3120	29,4	27 450	1/28,5a	1/29,8	hlo8/29,8ax	3/29,2a
7	Joivi/Hannu Kamppuri	''	27,0	20 680	hlo4/30,9a	14/31,1	4/27,0	8/29,5ax
8	Leevi Lounatuuli/Marko Heikari	''	28,4	21 130	1/28,6	hlo6/31,1a	1/28,6	1/31,0x
9	Vihnu/Heikki Mikkonen	''	27,1	21 280	hpl	-a k	3/30,0x	1/28,4
10	Tinon Tempo/Arto Hammar	''	27,2	27 510	hlo8/28,3a	3/26,4ax	hll	3/28,4
11	Wisler/Tommi Kylliäinen	''	28,4	20 830	4/29,1a	5/30,6a	7/28,9a	7/29,4a
12	Edla/Jouni Törmänen	''	27,2	29 439	1/30,5	8/31,4ax	1/27,9a	5/28,5a
13	Totemi-Test/Kari Rosimo	''	27,4	22 450	2/28,5	2/29,7a	5/30,5x	M 4.3.
14	Poljento/Jukka Kolkka	''	25,9	29 070	5/29,3	5/28,5ax	8/27,8a	1/27,4a
15	Kihiliina/Jarmo Saarela	''	26,9	28 170	5/30,8x	4/29,3	6/27,3	5/28,1a
16	Tesantti/Hannu Hietanen	3140	26,7	40 440	3/29,3ax	3/28,3a	1/28,1	6/27,4a

3. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	Rising Sunshine/Vesa Häkli	2100	16,9a	6 560	3/18,5	hpl	11/20,0a	9/16,9a
2	Windy Power/Tuomas Pakkanen	''	16,3a	8 050	2/18,3a	8/17,2a	5/18,8a	4/17,8a
3	Seaside Savoy/Jeroen van Craen	''	16,0a	6 195	6/17,4a	3/16,2a	7/16,8a	12/18,8
4	Nefana Lavec (SE)/Sami Sandberg	''	20,0a	5 774	hlo5/17,8ax	5/20,9	1/19,6	hpl
5	Bella Magic/Esa Holopainen	''	16,2a	8 340	8/20,9a	9/19,8	7/20,4a	8/19,8a
6	Stone Capes Jive/Seppo Markkula	''	16,5a	7 300	5/17,8a	2/20,5a	3/20,4a	11/17,4a
7	Crybaby/Ville Tonttila	''	17,9a	6 620	6/17,9a	1/17,9a	5/17,7	4/16,9
8	Bell Gate/Veli Nurminen	''	15,9a	6 100	hpl/m-	10/23,0a	8/22,6a	9/20,5ax
9	Soulman Brown/Antti Teivainen	''	15,7a	5 840	-a hll	8/21,2a	9/20,5a	12/18,3a
10	Breaking News/Jarmo Saarela	''	16,3a	7 918	3/18,7	4/17,0a	1/17,4a	2/18,8a
11	Marshland Sky/Kari Venäläinen	''	16,4a	7 040	2/19,4a	3/17,6a	1/18,5a	5/16,4a

4. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	Oblivion/Marko Heikari	2100	15,9a	11 650	7/17,2a	3/16,9a	9/16,6a	9/17,9a
2	Rainbow Zorro/Mikko Huttunen	''	15,3a	13 020	1/16,8a	2/17,1	9/17,2a	4/17,2a
3	Emilia's Lily/Harri Koivunen	''	16,4a	14 120	6/16,5a	7/18,3	3/18,0a	12/20,4
4	Callela Deposit/Antti Teivainen	''	15,9a	13 774	8/17,7a	1/17,5a	1/20,3a	3/17,2a
5	Theo de Villeneuve* (SE)/Ari Moilanen	''	15,4a	13 525	10/18,2a	4/21,3	1/16,9a	1/16,4a
6	Kin Possible (SE)/Pertti Puikkonen	''	16,1a	12 040	7/22,6a	2/18,0a	7/18,0a	5/17,7a
7	Do It Aria/Marko Känsälä	''	14,8a	10 610	7/19,0a	8/18,3a	4/17,7a	Kt 3.3.
8	Multi Viola/Pauli Vainio	''	14,5a	11 700	6/18,0a	5/17,2	7/17,8a	7/17,8a
9	Golda Keep It/Sami Sandberg	''	16,9a	10 990	4/17,8a	2/18,8a	2/20,4	10/18,4ax
10	U-Two Hoss/Kari Venäläinen	''	16,7a	12 000	1/17,0	11/17,9a	5/18,0a	4/17,5a
11	Scioto Dawn* (SE)/Jarmo Savolainen	''	16,1a	13 769	hlo8/17,1a	4/16,8a	10/17,9a	7/18,4a
12	Son Of Uno/Tapani Jauhola	''	15,8a	11 310	10/18,0a	1/16,7a	1/18,1	3/16,8a

5. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	One/Kalle Itkonen	2100	17,1a	4 410	-a hpl	3/17,4a	10/20,0ax	7/20,4x
2	Eklas Queen (SE)/Iikka Nurmonen	''	16,6a	3 990	-a k	5/18,2	7/18,0a	5/20,6x
3	Merloni (SE)/Jouni Varamäki	''	16,5a	4 910	11/18,4a	5/18,6a	3/18,4a	6/17,9a
4	Violin Lake/Marko Heikari	''	16,6a	4 990	9/18,3a	2/19,3a	3/18,7a	8/17,5a
5	Lili Nash/Tommi Kylliäinen	''	18,2a	4 450	2/18,2a	1/18,9	2/21,1	1/18,9x
6	Bluehill's Eagle/Kari Venäläinen	''	17,0a	4 790	1/17,1a	1/18,1a	4/18,9a	3/17,0a
7	Count It/Antti Teivainen	''	17,1a	4 150	9/18,2a	2/17,7a	1/17,7a	2/19,1a
8	Cold Hard Rock/Robert Wesslin	''	16,7a	4 930	2/19,9a	7/18,0a	6/18,1a	5/17,0a
9	Grant Bukefalos/Mikko Jokiaho	''	16,8a	4 442	9/19,3a	2/18,1a	6/16,8a	4/18,9
10	Stora Lasse/Risto Väre	''	17,3a	4 900	5/18,5x	4/18,1a	3/17,9a	5/19,0
11	Poker Lux* (SE)/Harri Koivunen	''	16,2a	4 272	3/18,6a	1/18,8a	1/17,8a	1/18,7a
12	If You Dare/Janne Ulmas	''	15,9a	4 890	4/18,2ax	8/19,4	5/19,8a	6/18,6a

6. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	Lancelot Steel/Sami Sandberg	2100	15,0a	16 660	4/18,3a	6/17,7a	7/17,5a	2/17,0a
2	Global Lively (SE)/Kari Rosimo	''	15,5a	19 099	5/16,5ax	5/17,0a	5/17,8a	Ku 2.3.
3	Mudfield Maori/Ari Moilanen	''	15,9a	16 130	7/17,7a	3/17,0a	1/18,1a	2/18,8
4	Akuma Heika/Hannu-Pekka Korpi	''	15,5a	17 500	8/16,3a	9/17,7	7/16,6a	8/17,9a
5	Secret Pilot/Iikka Nurmonen	''	16,1a	17 070	8/17,9a	6/16,1a	1/17,0a	5/18,1a
6	Sweet Hustle/Tuomas Pakkanen	''	13,4a	17 000	7/20,0a	6/18,0	4/22,7a	6/24,6a
7	Digi/Tommi Kylliäinen	''	13,9a	17 010	1/17,0a	2/15,6a	4/16,1a	9/17,0a
8	Nagant XO/Mikko Huttunen	''	13,8a	19 082	9/17,7a	-a hpl	10/19,6a	3/18,3a
9	Peakhill's Max/Anssi Nurminen	''	13,9a	19 260	2/19,2	10/19,7a	1/18,0a	9/18,0a
10	Zoogina/Veli Nurminen	''	15,9a	18 765	3/18,7a	2/17,1a	8/17,3a	Kt 3.3.
11	Armstrong Transs R (DE)/Kari Venäläinen	''	14,4a	15 360	1/17,9a	2/18,0a	2/16,5	1/18,0a
12	Räser Stina (SE)/Juha Utala	''	16,4a	18 459	7/17,9	0/18,3	2/17,8a	4/18,6a

Paljasjalkakengillä juoksee melkein kuin avojaloin

Go Expo -messuilla Helsingissä esiteltiin viikonloppuna paljasjalkajuoksua ja luonnossa liikkumista, temppuiltiin pyörällä ja potkittiin palloa.

Paljasjalkakenkien ideana on liikkua kuin paljain jaloin. Kengät maksavat 70–200 euroa.

Pallokerho Keski-Uusimaan D-13-joukkueeseen satsataan. Oikealla Kristian Heinolainen.

TONI VALLASJOKI

Juoksuharrastajat ovat kohkanneet paljasjalkakengistä jo pari vuotta. Nyt kenkiä sovitellaan muillekin.

Paljasjalkakenkien idea on, että jalka liikkuu samoin kuin avojaloin kuljettaessa. Kenkä vain suojaa jalkapohjaa teräviltä esineiltä, kuten lasinsiruilta tai kiviltä.

Paljasjalkakenkä on kevyt ja taipuisa, pohja on ohut eikä kantaa ole korotettu.

Pois tukevista kengistä

Suomessa on tarjolla 3–4-merkkisiä paljasjalkakenkiä. Kaikilta isoilta urheiluvälinevalmistajilta on lisäksi tullut kevytjalkineita. Jalan luonnolliseen liikkeeseen siis uskotaan.

"Tullaan pois voimakkaasti tukevista ja ohjaavista kengistä", kertoi Merrellin Suomen myyntijohtaja **Sami Mikkola** Go Expo -messuilla Helsingissä perjantaina.

Hän uskoo paljasjalkakenkien suosion kasvuun. Suuri yleisö ei ole keksinnöstä vielä kuullut, ja Eurooppa tulee asiassa Yhdysvaltojen jäljessä.

Kaupungit liian tasaisia

Vaihtoehtona on liikkua aivan paljain varpain. Se on luonnollista. Ihmisen jalkaterien rakenne on kehittynyt, kun avojaloin on kuljettu kaksi miljoonaa vuotta.

Jalkaterapeutteja Metropolia-ammattikorkeakoulussa kouluttava **Pekka Anttila** muistuttaa, että jalkaterät tarvitsevat kuormitusta pysyäkseen vahvoina.

Tasaiseksi rakennetuissa kaupungeissa ne eivät sitä saa, kun kengätkin ovat tukevat. Maaseutu sen sijaan on Anttilan mukaan ihanteellista aluetta paljain jaloin liikkumiseen.

"On kaltevuutta, kiviä, sorateitä", hän luettelee.

Pienet lihakset käyttöön

Anttilan mukaan epätasaisella pohjalla kävely avojaloin stimuloi jalkapohjia. Jalkaterän pienet lihakset aktivoituvat ja asennon aistiminen paranee.

Paljasjalkaliikuntaa on tutkittu 80-luvulta lähtien. Anttila toivoo lisätutkimusta, vaikka selkeitä hyötyjä onkin olemassa.

Paljain jaloin juokseminen voi pienentää ylikuormitusvammojen riskiä, kuten penikkatautia.

Luonnollisesti juostessa päkiä tai jalkapohja ottaa maahan ensimmäisenä, ja tärkeä iskunvaimentaja akilles pääsee joustamaan. Juoksulenkkareissa maahan tullaan kantapäällä.

PAULA TAIPALE

Pyörähyppyri houkutteli perjantaina taitureita temppuilemaan.

"Ähtäri maailmankartalle golfilla"

"Aiomme nostaa Ähtärin maailmankartalle golf-mielessä", golf pro **Marko Viitanen** myhäilee.

Ähtärin Golf laajentaa 9-väyläisen kenttänsä 18-väyläiseksi. Täysimittainen kenttä avautuu Moksunniemessä kesällä 2013.

Ensi kesänä juhannuksen jälkeen Ähtärissä avataan uusi Par3 X -harjoituskenttä.

Viitasen mukaan laajennuksella houkutellaan yritystapahtumia. Golf-oppilas **Kari Koskela** kertoo Ähtärin olevan perheystävällinen kohde: golfpaikkojen vieressä on eläinpuisto ja majoitusta.

Nyt Ähtärin kesässä pelataan noin 10 000 kierrosta.

Ähtärin golf-mahdollisuuksia esiteltiin perjantaina ensimmäistä kertaa Go Expo-messuilla.

Jousiammuntaan jonotettiin

Messuhallin toisessa päässä tähtäiltiin ahkerasti. Suomen Jousimetsästäjäin liiton pisteellä sai kokeilla jousiammuntaa.

Ilkka Ruokolalle tähtääminen ja sihtaaminen on sukuvika. Helsinkiläiseen Artemis-jousiammuntaseuraan kuuluva Ruokola ei metsästä.

"Yksinkertaiselle miehelle sopii yksinkertainen jousi, jota ei voi säätää. Tunarointi on oma vika", hän perustelee pitkäjousen valintaansa.

PAULA TAIPALE

Hyvinkäästä vuoden pyöräilykunta

Suomi pyöräilee -yhteistyövaliokunta on valinnut Hyvinkään vuoden pyöräilykunnaksi. Valinta julkistettiin perjantaina Helsingissä Go Expo -messuilla.

Palkinto tuli pitkäjänteisestä työstä pyörätieverkoston eteen. Myös aktiivinen liikkumiseen ohjaaminen sai kiitosta.

Palkitsijoiden mukaan Hyvinkää oli tunnettu pyöräilykaupunki jo 1950-luvulla, jolloin tehtiin ensimmäiset yleiskaavan pyörätieverkkosuunnitelmat.

Kaavoituksen ratkaisut ovat myös pitäneet kaupungin pyöräiltävänä. Lähipalvelut on säilytetty lähellä ihmisiä ja isot ruokakaupat sijaitsevat ydinkeskustassa.

Kaupungin pyörätieverkko on pituudeltaan 215 kilometriä, ja se on varsin kattava. 336 neliökilometrin kokoisen kaupungin 45 500 asukkaasta 80 prosenttia asuu kolmen kilometrin etäisyydellä keskustasta.

Pyöräteiden talvikunnossapito on tänä talvena ollut haastavaa, mutta siitäkin Hyvinkäätä kiitettiin.

Suomi pyöräilee on vuodesta 1991 alkaen myöntänyt pyöräilykunta-tunnustuksen esimerkillisestä työstä pyöräilyn edistämiseksi ja sen turvallisuuden parantamiseksi. Viime vuonna palkinnon sai Kokkola, sitä ennen Rauma ja Hämeenlinna.

PAULA TAIPALE

KOMMENTTI

Vihdoinkin

Oli jo aika. Se oli ensimmäinen ajatus kuultuani, että Hyvinkää on valittu pyöräilykunnaksi.

Kaupungin pyörätieverkko on varsin kattava. Myös sijainniltaan Hyvinkää on erinomainen pyöräilyyn. Päällystettyjä maanteitä on jokaiseen ilmansuuntaan. Moottoritie ja Hanko–Porvoo-tie ohjaavat läpikulkuliikenteen pois pikkuteiltä.

Kaupungissa toimii lisäksi vireä pyöräilyseura, joka kokoaa harrastajia yhteen. Lenkkiseuraa riittää.

Yhdestä asiasta olen kuitenkin eri mieltä valintaraadin kanssa. Pyöräteiden talvikunnossapito on ollut surkeaa.

PIRJO LOISKEKOSKI