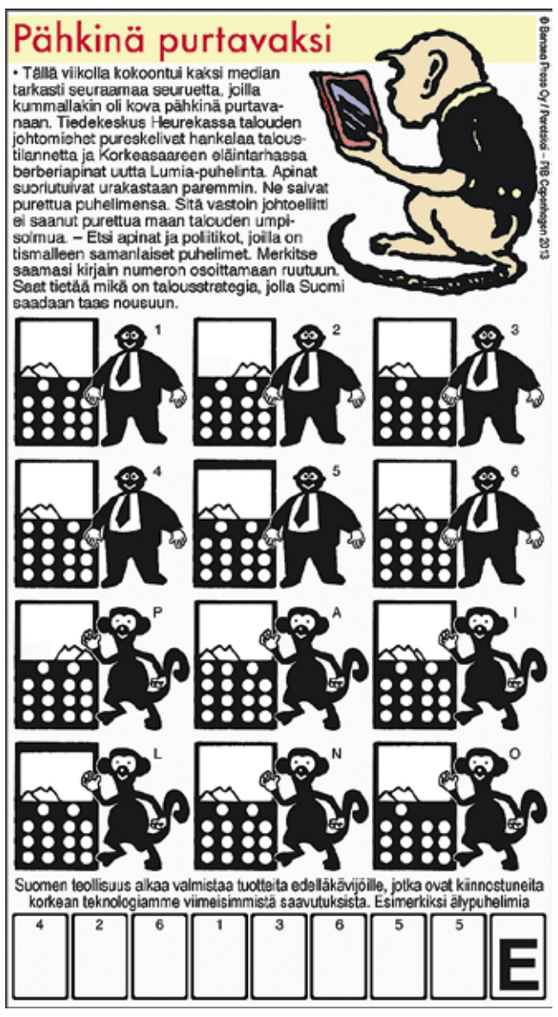
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Ei voi syyttää kuin itseään, jos ei osaa kävellä avatusta ovesta sisään.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Vaikea

	6					4		
	4	8		3				
	7		9		8	5		
						7	3	9
				6				
1	5	3						
		2	4		6		7	
				1		6	5	
		7					2	

Sudoku-tehtävän 395 ratkaisu.

1	9	8	7	3	2	5	6	4
3	4	2	6	1	5	8	9	7
6	5	7	4	9	8	3	2	1
7	2	6	9	8	3	4	1	5
9	8	5	1	6	4	2	7	3
4	3	1	5	2	7	9	8	6
2	7	9	3	5	1	6	4	8
5	6	4	8	7	9	1	3	2
8	1	3	2	4	6	7	5	9

Tehtävä numero 396.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

		O	T	S	A	H	I	K	I		S	A	T	I	K	U	T	I		
		H	U	O	N	E		E	L	L	O	S		T	A	T	A	R		
		I	L	M	A	P	U	N	T	A	R	I		A	N	T	I	T		
		T	I	E	T	O		T	A	P	S	A		R	A	I	N	O		
		U		T					M	A	A	T	T	A	A			L		
		S	T	A	R	T	A	T	A		P		A		L	E	S	E		K
			U		E	I	R	A		L	E	I	K	K	I	S	Ä	H	K	Ö
		S	O	T	I	L	A	S	F	A	R	S	S	I		I	L	T	A	H
		I	M	U	K	A	L	A		I	H	M	I	S	V	I	L	I	N	Ä
		L	I	S	Ä	T		V	I	D	E	O		K		N	I	P	A	
		T		K		T	U	I	M	A			N	O	E	T		A		S
	V	A	N	A	M	O		R	A	T	A	M	O		P	U	L	I	N	A
	A	N	U	T		M	A	R	T		C	A	R	P	E	L	A	N		G
	L	E	P	O	L	A		A	R	E	E	N	A		L	O	T	O	T	A
	E	N	I	N		T	U	T	A		R	A	S	T	I	T	U	S		L

K	O	K	K	O	L	A														
Ö		A	A	S	I	A														
A	R	T	A	U	S															
N	Ä		J	U	L	K	I													
	A	L	L	A	N															
A		S	A	N	A	I	S	A												
P	U	L	I	N	A		P	A	S	T	A									
G	L	I	T	T	E	R														
T	A	U	L	A																
L	U	O	T	A	U	S														

ESA MIKKONEN

Mun Maratonille voi lähteä juosten, sauvakävellen tai vaikka pyörällä.

Sauvossa maratonilla syödään suklaarusinoita

Mun Maratonista voi jokainen tehdä itsensä näköisen.

SAUVO (MT)

Sauvossa juostaan joka syksy Mun Maraton. Matkan ja liikkumistavan saa kukin osallistuja valita itse. Lyhin matka on neljä kilometriä, pisin kokonainen maraton. Matkan voi kävellä, juosta, pyöräillä tai sauvakävellä. Ideana on, että kuka tahansa voi osallistua.

Reitin varrella on lehmiä ja hevosia, ja yli puolet matkasta on hiekkatietä. Ennen maratonia lämmitellään yhdessä alkujumpalla. Lenkin jälkeen vuorossa on sauna, salaattia ja patonkia, kunniakirjojen ja osallistumispalkintojen jako sekä arpajaiset.

Kotikutoiseksi kehuttu tapahtuma kerää osallistujia paitsi Sauvon kirkonkylältä, myös kauempaa kaupungeista. Paikallistapahtumaan on tultu juoksemaan Helsingistä ja Tampereeltakin.

Idea omanlaisestaan maratonista sai alkunsa, kun **Taina Mikkosen** ystävä **Anne Raunio** joutui sairaalaan vuonna 2005. Ystävykset olivat sopineet juoksevansa sinä kesänä ensimmäisen puolimaratoninsa, mutta nyt juoksutapahtumat menivät heiltä sivu suun. Mikkosen ei auttanut kuin järjestää oma.

Koko kylän harrastus

Apujoukoiksi Mikkonen sai kaksi tytärtään juomapisteistä huolehtimaan. Matkaeväänä juoksijoille oli tarjolla muun muassa suklaarusinoita. Vanhempi tytär toimi kuskina siltä varalta, että joku ei jaksaisi juosta koko matkaa.

Puolimaratonin juoksijoita oli Mikkosen ja Raunion lisäksi kaksi: kolmas Mun Maratonin järjestäjä **Hanna Heikkilä** sekä Mikkosen sisko. Lisäksi mukana oli Mikkosen äiti, joka sauvakäveli lyhyemmän matkan. Maalissa kaikki saivat kaulaansa pipariset mitalit.

Toisella kerralla tapahtumasta ilmoitettiin paikallislehdessä, ja se siirrettiin Sauvon urheilijoiden talolle. Lehti-ilmoituksen ansiosta osallistujamäärä nousi yli sataan. Tänä vuonna juoksemaan 14. syyskuuta pääsee 150 ensimmäisenä ilmoittautunutta, koska paljon sen enempää ei urheilutalolle mahdu.

Enää järjestämiseen eivät riitä muutaman puuhaajan voimat. Talkoolaisiksi tarvitaan ystävien ja sukulaisten lisäksi kyläläisiä. Apua tarvitaan muun muassa reitin liputtamiseen, juomapisteille, ensiapupäivystykseen ja ruuanlaittoon.

Tapahtuman järjestämiseen ovat osallistuneet niin partiolaiset, martat kuin lähiseudun yritykset. Tänäkin vuonna paikallinen maanviljelijä on lahjoittanut tapahtumaan kurkkuja, jotka Raunio suolaa juoksun jälkeen tarjottaviksi.

Juoksupolulta huoltojoukkoihin

Ensimmäiset viisi vuotta Mikkonen ja Raunio juoksivat tapahtumassa aina, nyt he keskittyvät järjestämiseen.

”Juoksemisesta ei hirveästi nauti, kun on kaksi edeltävää yötä valvonut. Ja juostessa kuitenkin vain miettisi, että riittävätkö patongit”, Mikkonen sanoo.

Ystävysten tavoite on pitää Mun Maraton letkeänä ja kaikille avoimena. Mikkosta kylmäävät kasvottomat juoksutapahtumat, joissa toisilleen vieraat juoksijat numeroidaan ja laitetaan maalissa paremmuusjärjestykseen.

Mun Maratonilla ei tehdä voittoa. Ilmoittautumismaksuja peritään vain sen verran, ettei itse mennä miinukselle.

Vaihtoehtotapahtuma valloittaa

Mun Maratonin omintakeinen tyyli puree. Mikkonen kertoo, että eräänä vuonna juomapisteestä oli huolehtinut sangen liikuntavastainen henkilö, joka tapahtuman jälkeen oli ilmoittanut lähtevänsä mukaan seuraavanakin vuonna – tällä kertaa juoksemaan.

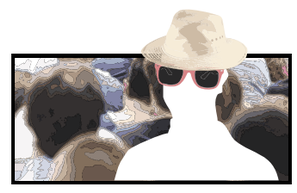
Tapahtuman vetovoima piilee yhteisöllisyyden ja hyvän hengen lisäksi mahdollisuudessa räätälöidä maraton itselleen sopivaksi.

”Kunhan nyt ei autolla tule”, Mikkonen lisää.

Raunio, Mikkonen ja Heikkilä kiittävät kyläläisiä, jotka joka vuosi suhtautuvat myönteisesti kolmikon avunpyyntöihin. Mikkonen lisää, ettei kyläläisten apua pidetä itsestäänselvyytenä.

”Joka vuosi kysytään, saammeko taas juosta teidänkin pihan poikki. Ja että milloin olette menossa lypsämään, etteivät portit vain ole kiinni, kun juoksijat tulevat.”

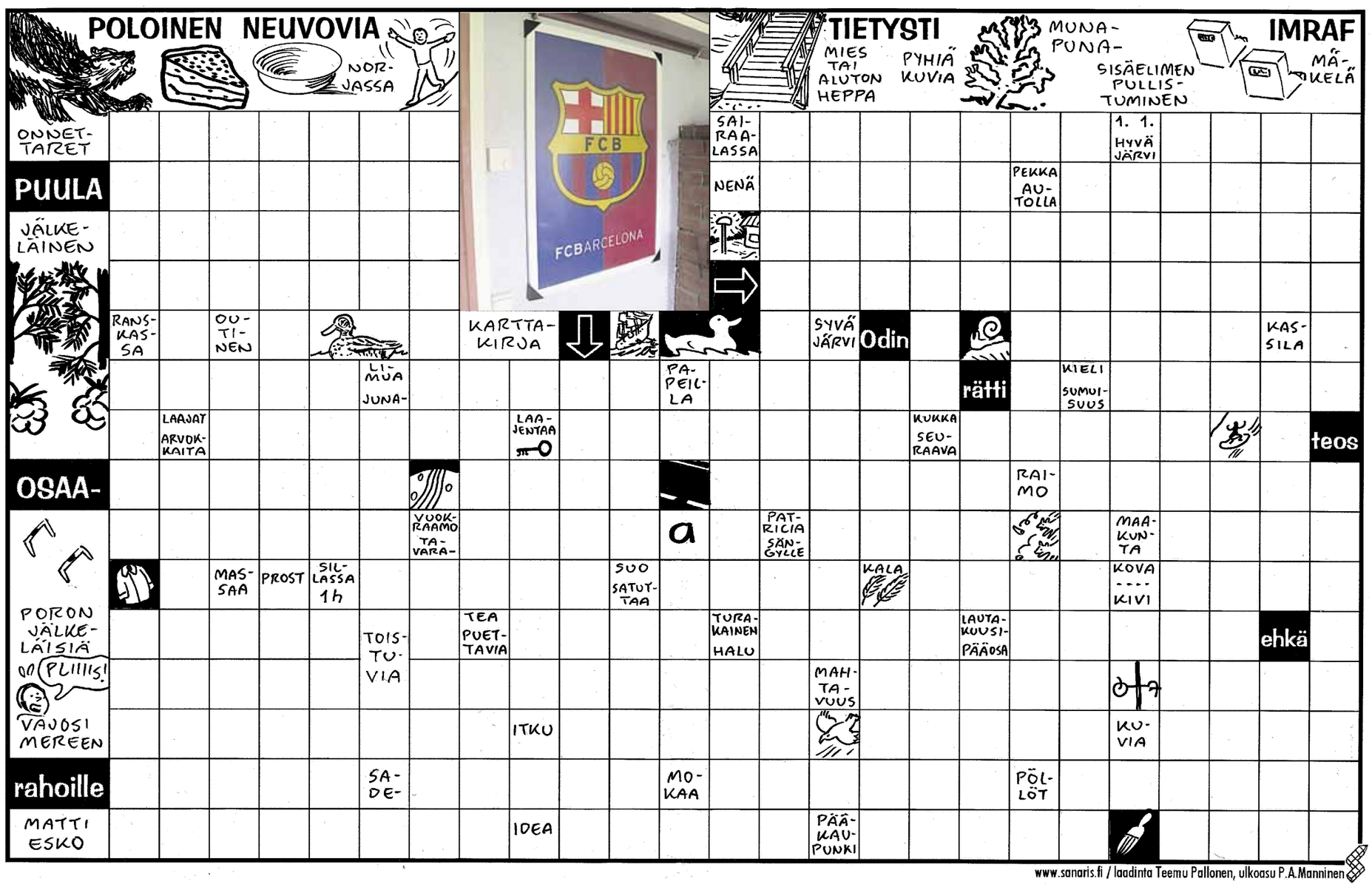
KATJA SAHLSTEDT



TAPAHTUMAN TAKANA

Sauvolainen Henna Ekman juoksee letkeästi omaa maratoniaan.

POLOINEN NEUVOVIA



www.sanaris.fi / laadinta Teemu Pallonen, ulkoasu P.A.Manninen