



Helsingin Jyry

Yleisurheilu-uutisia 2009

19.12.2009 Helsingin Jyryn yleisurheilujaosto



Osmo Tuorila saa kaulaansa veteraanien MM-kisojen M75-sarjan 80 m aitojen pronssimitalin 7.8.2009

Tässä numerossa

RAPORTTI RATINASTA (Tapani Ruotanen)

JYRYN KESTÄVYYSJUOKSIJAT KOVASSA KUNNOSSA

JUNIORIT

VETERAANEJA EI VÄSYTÄ

JYRYN MARATONKOULU KEHITTYY JA UUDISTUU

**HELSINKI SPRING ½ MARATHON
11.4.2010**

RAPORTTI RATINASTA

Tapani Ruotanen

Kauneimpia muistoja muutenkin lämpimästä kesästä jäi mieleeni Tampereen liittojuhlien pääjuhlasta, johon osallistuin tällä kertaa yleisön joukossa. Ensi kerran olin



mukana vuonna 1963 silloisen seurani Elämäjärven Elon lipun kantajana, mutta jo seuraavassa juhlakulkueessa Jyryn punaisessa paidassa. Värikäs ja vaikuttava oli kulkue nytkin, Jyryn lippu tuli Tuorilan Osmon ja Niemisen Matin kokeneissa käsissä.

Joillakin seuroilla oli oma osasto kulkueessa, meillähän oli väkeä eri esiintymisryhmissä, eivätkä läheskään kaikki muiden sattumien vuoksi päässeet paikalle. Juhla oli muutenkin lievästi

toisenlainen, kuin mihin oli vuosikymmeniä sitten Helsingissä tottunut, siis ensin melkein ”puolen Karhupuiston” kokoinen joukkuekuva ja näyttävä oma marssiosasto ja Stadionin massiiviset näytökset, suorastaan spektaakkelit. Eihän nykyisin enää taida TUL:n seuroilla ollakaan sellaista toiminnan tasoa, kuin joskus 60–70-luvuilla, oman kilpailutoiminnankin muutos on luonnollisesti alkanut tuntua.



Tampereen juhla oli kylläkin tosi kodikkaan tuntuinen pienempänäkin. Tapahtumaan oli kekseliäästi laadittu ohjelmia, jotka yhdistyivät arjen tapahtumiin. Näin tuotiin oivallisesti esiin TUL:n perimmäinen ajatus yksilöiden ja yhteisöjen jatkuvasta kokonaisuudesta.



Katsomosta löysin mielenkiintoisen ja ainutlaatuisen kuvakulman: Elli Kahila, Lea Johansson ja Ilmari Ruikka kerrankin yleisön joukossa seuraamassa nuoremman polven toimia. Monessa pikkuseurassa ei varmaan ole yhteensäkään osallistumiskertoja liittojuhlille yhtä monta kuin näillä arvostetuilla veteraaneillamme. He ovat ehtineet osallistua liittojuhlille ensin kentällä kilpailijoina ja sitten jaosto-, seura-, piiri- ja liittotasoilla ja vaikuttaa lukemattomien juhlien valmisteluihin ja onnistumiseen. Tyttöjen ikää ei yleensä saisi sanoa suoraan. Siksipä voidaan todeta vaikka niin, että itse TUL:kin on nuorempi kuin Elli, jolle siis on ollut mahdollista olla mukana vaikka kaikilla liittojuhlilla!



Jyryläisiä näkyi varttuneempien tyttöjen voimisteluryhmässäkin aivan eturintamassa, mikä on aivan luonnollistakin näin heidän juhluvuotenaan, tilaisuuden loppupuoli värittyi kaikkien ryhmien kokoontuessa kentälle ja isojen ilmapallojen noustessa ylös, tästähän tietenkin jäi kevyt, tulevaisuuteen ja uusiin juhliin uskova mieli, kauniin kesäillan lisäksi lämmitti vielä muutaman vuosien takaisen urheilukaverin tapaaminen ja pois lähtiessä satuin vielä näkemään Presidentti Halosen ja Pentin katsomon terassin nakkioskilla, myös siellä oli lämmin ja leppoisa tunnelma.

JYRYN KESTÄVYYSJUOKSIJAT KOVASSA KUNNOSSA

Helsingin Jyryn vahva kestävyysjuoksuperinne jatkui vakuuttavana myös vuonna 2009. Anne-Mari Hyryläinen voitti 15.11.2009 Abu Dhabin puolimaratonin loistoajalla 1.21.12. Aikuisten A-luokan tuloksiin ovat päässeet myös maratoonarit Mikko Jokela ja Atte Björklund. Mikko ja Atte osoittivat SM-maratonilla Jyväskylässä 12.9.2009, mistä heidät on tehty. Mikko pisteli matkan aikaan 2.34.09 (sijoitus 11.) ja Atte 2.35.52 (sijoitus 14.). Mikon tahti maratonilla on ollut tänä vuonna tasaisen vakuuttavaa, mistä on todisteena myös hänen aikansa 2.35.41 Rotterdamin 5.4.2009 juostulla maratonilla

JUNIORIT



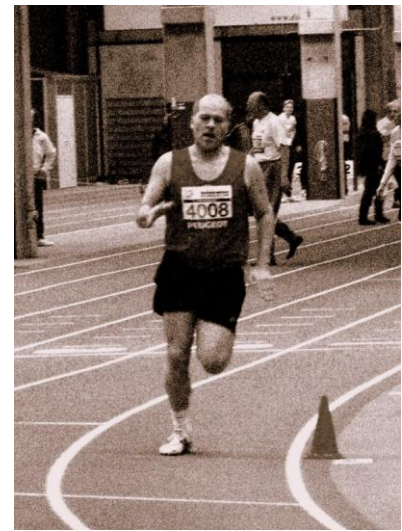
Jyryn Sebastian Franssi (P15) juoksee voittoon TUL:n maastajuoksukisoissa Turussa 24.10.2009.

Jyryn juniorivalmennuksesta on vastannut asialleen omistautunut joukko valmentajia: Essi Vainio, Minna Kulmala, Petri Hämäläinen, Esa Heinonen, Juhani Meskanen, Heikki Kempainen, Ruut Uusitalo, Teuvo Meskanen, Arto Haakana ja Jan Särömaa. Veteraanien ottelukisoista tuttu Reino Korpelainen valmentaa tyttöjen 7-otteluryhmää.

Jyryn juniorit ovat kilpailleet ahkerasti eri tilaisuuksissa. Kova kisatahti on ollut varsinkin monipuolisesti lahjakkailta Heinosen sisaruksilla, Tuukka Heinosella (P13), Sanna Heinosella (T11) ja Emilia Heinosella (T5), joiden bravuureja ovat nopeus- ja heittolajit. Palkintokaappi on saanut vuonna 2009 taas paljon kiitävää sisältöä ja tulokset ovat olleet valioluokkaa. Myös jyryläisen kestävyysjuoksun tulevaisuus on valoisa, päätellen P11-sarjassa juoksevien Juho Malmin ja Emil Estlanderin suorituksista 1000 metrin matkalla. Myös P15-sarjan Sebastian Franssi on ollut kovassa kunnossa, ja näyttänyt kantapäitään pitkillä matkoilla 5000 metriin asti. Kun tähän vielä lisätään se, että 16-vuotias Maija Linder on hypännyt tänä vuonna seivästä peräti 260 cm, mikä on seuran ennätys, voidaan todeta, että junioritoiminta voi Jyryn yleisurheilujassa hyvin.

VETERAANEJA EI VÄSYTÄ

Veteraaneilla on ollut vilkas vuosi, ja normaalien Suomen mestaruuskisojen lisäksi järjestettiin Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Ruotsissa heinäkuussa ja MM-kisat Lahdessa heinä–elokuun vaihteessa. Jyryn edustajat saivat molemmissa kansainvälisissä mestaruuskisoissa mitaleja. Osmo Tuorilan MM-pronssimitali M75-sarjan 80 metrin aitajuoksussa (ajalla 19,06) sekä neljäs sija 300 metrin aidoissa (1.03,96) on kovan luokan suoritus. Kansainvälisillä kentillä myös kunnostautui myös M45-sarjan Ari Paukku viemällä Pohjoismaiden mestaruuskisoissa Ruotsin Huddingessa kesäkuun lopussa pronssia 5000 metrillä (aika 17.23.66) ja kultaa 10000 metrillä (37.29.01). Sekä PM- että MM-kisat käytiin kovassa helteessä.



Veteraanien kapteeni Petri Hämäläinen näyttää juoksemisen mallia SM-hallikisoissa Liikuntamylyssä 14.2.2009.



Esko Tuorila ja Teuvo Meskanen valmistautumassa TUL:n maastokisoihin Paavo Nurmen urheilupuistossa 24.10.2009. Huikean loppukirikamppailun jälkeen maalikamera näki Eskon voittajaksi ja M75-sarjan 3 kilometrin kilpailussa. Joukkuekultaa Esko ja Teuvo toivat Jyrylle yhdessä.



TUL:n maastokisojen M40-sarjan pronssimitalisti Juhani Meskanen ja mestari Ari Paukku TUL:n maastokisoissa. Jyry saavutti joukkuekultaa myös tässä veteraanisarjassa.

JYRYN MARATONKOULU KEHITTYY JA UUDISTUU

Maratonkoulu on viime vuosina vakiintunut osaksi Jyryn yleisurheilujaoston keskeistä toimintaa. Maratonkoulun ideana on opettaa kurssilaisille kestävyysjuoksun perusteet harjoittelua, ravintoasioita, lihahuoltoa ja kilpailemista myöten. Pienestä alusta on muutamassa vuodessa Jyryn maratonkoulun toiminta jatkuvasti kehittynyt ja laajentunut. Ilahduttavan moni maratonkoulun käynyt onkin ”suorittanut loppukokeen” juoksemalla maratonin onnistuneesti joko Suomessa tai ulkomailla.

Maratonkouluun oli paljon tulijoita, mutta Jyryn koulun lähtökohtana on mahdollisimman henkilökohtainen ohjaus ja palautteen antaminen. Niinpä maratonkoulun perusr ryhmä on pidetty alle kolmessakymmenessä, ja osanottajat on hyväksytty ilmoittautumisjärjestyksessä.

Maratonkoulun vetämisessä on ollut oma työryhmänsä, jossa ovat Juhani Meskasen lisäksi toimineet Taisto Alamehtä, Teuvo Meskanen, Osmo Tuorila, Ari Paukku ja Urpo Nikanne. Maratonkoulu on yksi SUL:n virallisesti hyväksymistä maratonkouluista.

Jyryn maratonkoulussa harjoittelu perustuu kestävyyspohjan järkevälle rakentamiselle ja juoksusta nauttimiselle. Mutta tehoharjoitteluakaan ei ole unohdettu, ja koululaiset ovatsaaneet tuntumaa Eläintarhan moukaripörssin mäkeen ja hakeneet rajojaan cooper-testissä.

Syksyllä 2009 maratonkoulussa aloitti perusr ryhmän lisäksi myös maratonkoulun jatkoryhmä, johon pääsyvaatimuksena on ”maratonkoulun perusoppimäärän suorittaminen” ja seuran jäsenyys. Jatkoryhmässä on juoksijaa, joista useimmat ovat edellisten vuosien karaistuneita peruskurssilaisia.



Juhani Meskanen luennoi maratonkoululaisille Jyryn Eläintarhan kopissa marraskuussa 2009. Hyvänä apuna opiskelussa on Taisto Alamehtän nikkaroima Jyry-fläppitaulu.

HELSINKI SPRING ½ MARATHON 11.4.2010



Keväinen juoksutapahtuma

Matkat: puolimaraton ja 10 km

11.4.2010 Helsingin Pirkkola

Kisa juostaan kauniilla reitillä

Reitti lähtee Pirkkolan urheilupuistosta ja kulkee Kehä I:n viereisiä kevyen liikenteen väyliä pitkin Pakilaan, Tuomarinkylän kartanon ohi, Tapaninvainion, Pukinmäkeen, Savelan, Oulunkylään, ja Vantaanjoen varren ulkoiluteille palaten Pirkkolan urheilupuistoon. Reitti on kaunis ja varsin tasainen sekä mahdollistaa nopeidenkin juoksuaikojen tekemisen. Matkan aikana juoksijoilla on mahdollisuus ihailla Vantaanjokea ja sen upeaa pengerreittiä. Reitti kulkee myös mm. Helsingin perustamispaikan, 1900-luvun alun Helsingin linnoitusalueiden ja muiden historiallisesti merkittävien paikkojen ohi. Reitin keskiosa on tasainen, ja pohja on nopeasti juostavaa kovapohjaista hiekkatietä tai asfalttia. Vantaanjoen varrella ja Pirkkolassa reitti kulkee hyvin hoidettuja ulkoiluteitä pitkin. Kaikki tieosuudet ovat Helsingin Kaupungin hoitamia teitä. Reitistä kaksi kolmannesta on asfalttipohjaista ja yksi kolmannes kovapohjaista hiekkatietä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen sivulla www.helsinkispringmarathon.com



Puolimaratonin reittiä Vantaanjoella