

Raatteesta Ouluun juoksemalla

Ylä-kainuu 21.03.2013

Kuva: Juhani Mustonen

Juhani Mustonen



Eero Härkösellä on seinällään muistoja juostuilta maratoneilta.

Suomussalmelainen **Eero Härkönen** aikoo juosta Raatteen rajapuomilta Ouluun viidessä vuorokaudessa. Hänen tarkoituksenaan on lähteä tälle 235 kilometriä pitkälle taipaleelle 18. toukokuuta. Tarkoituksena on kokeilla, montako maratonia pystyn juoksemaan perättäisinä päivinä, Härkönen sanoo. Hän on asettanut sää- ja terveysvarauksen. Pahalla sadeviikolla lähtö siirtyy. Juoksen omien tuntemuksien enkä tarkan aikataulun mukaan. Pidän juoksutaukoja 10 – 20 kilometrin välein huoltovaunussa tai tien sivussa, Härkönen kertoo. Härkönen aloitti juoksuharrastuksen 60-vuotiaana ja juoksi ensimmäisen täysmaratonin Oulussa vuonna 2007. Täysiä maratoneja on kertynyt 18 tähän mennessä. Sen pitemmistä matkoista ei ole kokemusta, ja juoksija vakuuttaa, ettei lähde soitellen sotaan. Olen tiedostanut, että tuolla matkalla voi tulla vaikka minkälaisia vaikeuksia, mutta jos maratonin verran kilometrejä ei mene vuorokaudessa, silloin ei kaikki ole hyvin ja on sama keskeyttää juoksu, hän toteaa. Hän aikoo keskeyttää juoksun myös siinä tapauksessa, jos huomaa, ettei ehdi asetettuun viiden vuorokauden tavoiteaikaan. En pidä ongelmana sitä, että juoksen koko matkan yksinään. Ihailen luontoa ja kuuntelen linnun laulua, hän kuvailee. Hän aikoo myös ottaa valokuvia juoksun aikana. Härkönen lisää, että on tottunut aikoinaan maataloustöissä työskentelemään paljon yksin. Hän sanoo, että liikenteessä täytyy olla tarkkana koko ajan. Hän pyrkii juoksemaan vasenta reunaa, mutta tien kaltevuus saattaa pakottaa välillä myös oikealle puolen tietä. Jos tämä juoksu menee suunnitelmien mukaan, en haikaile enää tänä kesänä muille maratoneille, Härkönen lupaa. Eero Härkösen juoksua voi seurata internetissä reaaliajassa osoitteessa kuntokannykka.fi Oma linkki avautuu ennen lähtöä. Laitteita ja sovelluksia valmistaa yritys Newwell.fi Kajaanissa.

Eero juoksee rajalta rajalle

Ylä-kainuu 14.05.2013

Kuva: Martti Huusko

Martti Huusko



Eero Härkönen toivoo, että hänen esimerkkinsä innostaisi myös muita ikäihmisiä liikkumaan.

Suomussalmelainen ikiliikkuja **Eero Härkönen** starttaa rajalta rajalle -juoksuun tulevana lauantaina aamulla tasan kello 8. Lähtöpaikkana on Raatteen rajapuomi. Siitä Härkönen aloittaa taivalluksen 235 kilometrin reitillä kohti Oulua. Maalikin on valittu siten, että se motivoi. Maali sijaitsee Oulussa Edenin kylpylässä. Eero Härkönen kertoo, että juoksee tuntemustensa mukaan. Menen niin joutuin kuin pääsen. Lähden 7 minuutin kilometrivauhdilla. Tauot pitää laskea siihen päälle. Härkönen yöpyy asuntovaunussa. Apujoukot, kolme eri porukkaa yöpyvät muualla. Porukat vaihtuvat matkan edessä. Eero Härkösenelle on kertynyt kilometrejä viimeisen kuukauden aikana noin 200. Sen hän katsoo riittävän hyvin matkan taittamiseen. Raate Oulu- reitti on kaikkiaan noin 235 kilometriä. Se vie määränpäähän Kytömäen, Puolangan ja Yli-Kiimingin kautta. Tämä reitti on 10 kilometriä lyhyempi kuin Utajärven ja Muhoksen kautta, selvittää Härkönen. Hänellä on tavoitteena taivaltaa vuorokauden aikana vähintään 47 kilometriä. Eero Härkönen toivoo, että hänen juoksupaikkunsa innostaisi myös muita ikäihmisiä liikkumaan. Halukkaat voivat seurata juoksua suorana internetin välityksellä osoitteesta www.newwell.fi/livemap/ Lisäksi juoksua voi mahdollisesti seurata osoitteesta: www.kuntokannykka.fi/

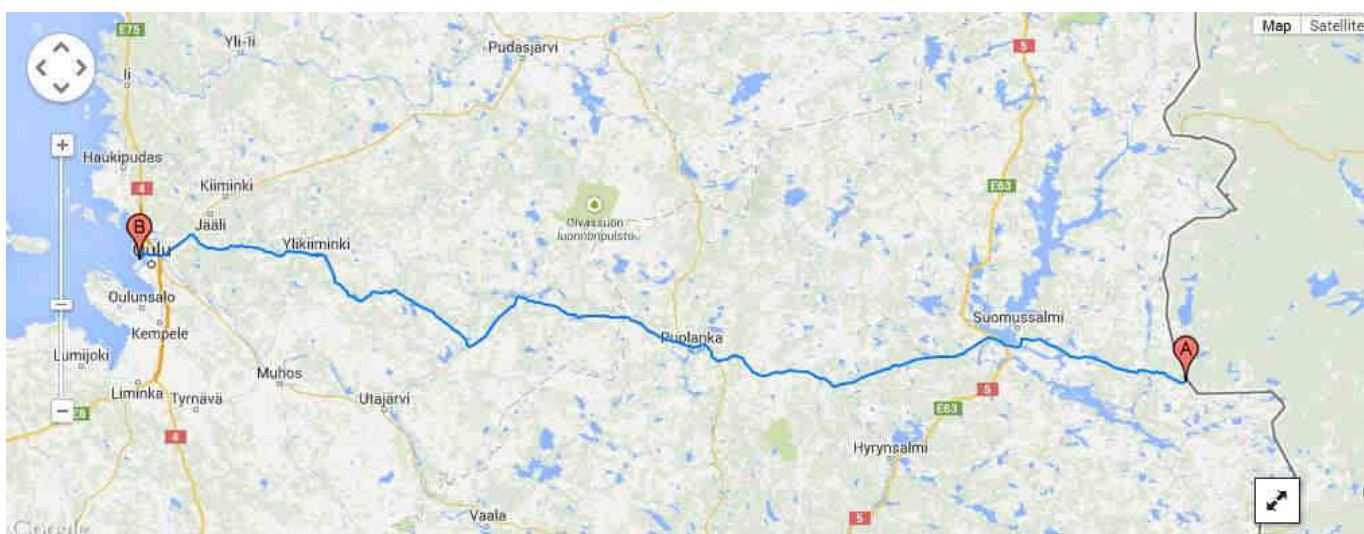
Ajatus Raatteesta Ouluun juoksuun sai alkunsa noin 2 vuotta sitten, talvella 2011. Täällä Suomussalmella toimii kerran viikossa juostava Ravirinki juoksutapahtuma, juostaan talviaikaan joka perjantai klo 17.30 tunnin yhteislenkki. Liekö se juoksu ollut siinä kohtaa helpon tuntuista kun menin ehdottamaan juoksukavereille että juostaan Raatteesta Ouluun, ehdotin että juostaan paljon hitaammalla vauhdilla mitä maratonit yleensä juostaan.

Se ehdotus jäi minun ajatuksiin, haudoin sitä päässäni yli 2 vuotta ja niin päätin yrittää yksin, kävi siinä miten kävi, muuten minä mieltäisin sitä loppu ikäni, ja olisin harmissani miksi en yrittänyt. Lähtö oli 18.05.2013 Raatteen rajapuomilta, tavoitteena Oulun Eden matkaa 235 km maksimi juoksu-aika 5 vuorokautta (terveysvaraus). Ennen oli sanonta "yrittänyttä ei laiteta" liekö enää voimassa?. Juoksua voi seurata reaaliajassa osoitteessa www.kuntokannykka.fi tai www.newwell.fi/LIVEMAP linkki avautuu ennen lähtöä.

Tässä juoksu reitti Raatteesta Ouluun.

Lähtö 18.05.2013 aamulla noin 8 aikaan. Voi seurata juoksua internetistä reaaliajassa osoite kuntokannykka.fi linkki avautuu ennen lähtöä.

Raatteesta - Ouluun Juoksemalla 236.0 km - Route at Movescount.com





Lähtöpaikka Raatteen Rajapuomi.

Tässä ajattelin että perille menen, en epäillyt sitä yhtään vaikka en tohtinut sitä ääneen sanoa. **Tuomo Härkönen** saatteli minua 18 km.

18. toukokuuta

Raate Oulu juoksu 1 pv Raate Lylykyläntienhaara

Raate Oulu juoksun 1 pv. Juoksu alkoi Raatteen rajapuomilta klo 8. Poikani **Tuomo Härkönen** oli kaverina juoksemassa Raatteesta Raatteen portille 18 km. Veli **Markku Härkönen** toimi tämän välin autokuskina. Raatteen portilla Tuomo siirtyi autokuskiksi ja huoltajaksi. Raatteen portilta ja vähän ennenkin tuli Raviringin juoksijoita antamaan minulle onnen potkuja pitkälle matkalle. Olihan se mahtavaa tuo Raviringin kannustus ja mukana juokseminen, siitä oli minulle suuri hyöty, varsinkin Marjan kellon tarkka työ vetojuhtana 7 min kilometrivauhtia, (minun suunnittelemaa kilometrivauhtia). Ja vielä kuljettivat Suomussalmen Rastin lipun Haukiperään, lippu liehuen siinä mentiin eteenpäin. Haukiperästä Ämmänsaareen väli Kun minä olin vetämässä juoksin aivan liian kovaa, syke nousi taivaisiin ja se tuntui voimissa Ämmänsaarella. Ämmänsaarella pidin puolentoista tunnin lepo ja ruoka tauon. Matkaa jatkettiin klo 15.00 kohti Oulua, Ravirinkiläisiä oli vielä saattamassa Haverisen liikunta keskuksen asti, siitä eteenpäin alkoi yksinäinen puurtaminen. 1 pv meni suunnitelmien mukaan, oli tarkoitus juosta kilometrejä "pankkiin" pahanpäivän varalle, matka lyheni Ouluun noin 60 km. Yö tauko oli Lylykylän tienhaarassa. Asuntovaunu ja kuntokannykka jätettiin sinne ja ajeltiin Tuomon kanssa Ämmänsaareen (kotiin) yöksi. Olinhan minä aika väsynyt, ruokakaan ei oikein maittanut, painokin putosi 2 kg. Ilmat lämpeni ja muuttui kesäiseksi kuin tilauksesta, muuttui vähän liiankin lämpimäksi. Lämpötila +23 on juoksu lämpötilaksi liian korkea. Vaimo **Kyllikki** oli tehnyt maittavaa Lasagnea, söin sitä jonkin verran, ruoka pysyi hyvin sisuksissa, join Tuomon tekemät palautus juomat ja rupesin nukkumaan omaan sänkyyn.(Tallennin laitteesta oli loppunut virta tai jostain syystä sammunut 1-2 km ennen taukopaikkaa Lylykylän tienhaaraa). Tämän lisäksi on juoksu tallennettu varatallentimella. Kipu ja ei ole muualla kuin ukkovarpaankynsi vähän kipeä. Tämän juoksun teki mielenkiintoiseksi yleisön kannalta se että juoksua pystyi seuraamaan internetissä reaaliajassa osoitteessa. www.kuntokannykka.fi tai www.nawwell/livemap Kiitokset tästä mahdollisuudesta Kuntokannykan kehittäjille Pekka ja Jukka Huoviselle.



Ravirinkiläiset Onnen potkuja antamassa. **Marja Hakala** vetojuhtana, juosten kellon tarkkaa 7 min kilometrivauhtia. (minun suunnittelemaa kilometrivauhtia). **Kuvassa, Marja Hakala, Asko Manninen, Jukka Hakala, Eero Härkönen, Aku Pyykkönen, Atte Pyykkönen, ja pyörällä Mikko Turunen.**

19. toukokuuta

Raate Oulu juoksun 2 pv Lylykyläntienhaara Puolanka

Raate Oulu juoksun 2 päivä. Lylykyläntie Puolanka. Juoksu meni suunnitelman mukaan juostua tuli reilu 50 km. Toisen päivän iltaan mennessä oli juostu noin 110 km, lähes puolet matkasta. Puolangan kauniiden vaarojen lisäksi tein yhden huomion että maatalous on täällä voimissaan, karjanlannan levitykset olivat parhaassa vauhdissa (minulle tuttuja hajuja) olenhan entinen maanviljelijä. Illalla Puolangalla olin hyvin väsynyt, vaarojen päälle kiipeäminen vei voimia, eikä ruoka maittanut, olihan se tukala joustava tuommoisessa helteessä lämpötila +23-25 eikä paljon tuulen virettä. Toisen yön majapaikka Puolangan Monipalvelu caravankeskus, kävin saunassa mutta en jaksanut siellä olla, olinhan ollut koko päivän kuin saunassa. Ei siinä tarvinnut unta houkutella illalla, onneksi sain juotua Tuomon pakottamat palautus juomat ennen nukkumaan menoa, Kipuja ei pahemmin ole etureidet vähän, jalkapohjassa päkiän taakse tuli rakkula puhkaistiin ja laitettiin laastari, ukkovarpaan kynsi menee uusiksi. Huomenna tulee parempi juoksu ilma ennusteen mukaan +19 ja myötätuuli. Huoltomies vaihtuu huomenna, huoltovuoroon tulee velimies **Jaakko Härkönen**. Paljon kiitoksia pojalleni **Tuomo Härkösele** näistä 2 päivästä, asiantuntevasta minun ohjaamisesta ja passaamisesta, täytyy uskoa kun on koulut käynyt Liikuntatieteiden maisteri. Mutta hyvinhän minä tulen toimeen velipoika Jaakonkin kanssa. Kiitokset! kaikille minun juoksua seuraaville. Osoite vielä www.newwell.fi/livemap tai www.kuntokannykka.fi

Kirjoittelua facebookissa

Eeva Romppainen, Ritva Huttunen, Marko Rautiainen ja 23 muuta tykkäävät tästä.

Terho Härkönen: Nyt tulee tasaisempi pätkä seuraavaksi, ei ole niin kovia nousujakaan, tuuli on navakka ja toivotaan että myötäinen. Kovan ennätyksen on isä jo nyt tehnyt, Onnea tälle päivälle! Jaakolle myös Terveiset!

Eero Härkönen: Kiitos!

Tuomo Härkönen: Aurinkorasvaa, Urheilujuomaa, banaania, suolakurkkua, oikeata ruokaa, gainomaxia. Siinä muistilistaa... Hyvin se menee.

Sylvi Pöllänen: Tuomon ohjeet oikeat, pitää syödä muuten tulee väsymys. Kyllä minä ainakin jännitän sinun puolesta, olen hengessä mukana ja iloitsen että olet taas niin pitkällä menossa. Toivon että pysyt terveenä. Kone on auki ja käy aina vähän väliä katsomassa missä kohtaa olet menossa.

Kaisu Heikkinen: Tsemppiä serkkupoika ja ennen kaikkea Hyvän Taivaan Isän varjelusta taipaleellesi. Miten se eräs kuuluisa Paavali sanoikaan; "Minä olen hyvän kilvoituksen kilvoitellut, juoksuni päättänyt ..." - Sinulla on matkaa vielä edessä päin!!!

Keränen Sirpa: Hienoa Eero! Ajelin tänään Ylikiimingistä Suomussalmelle, tulit n. klo 10 vastaan, Puolangalta kymmenisen kilometriä Ouluun päin, hyvää juoksumatkaa edelleen

Outi Härkönen: Miten se Jaakko siellä pärjää? , Eero pärjää hyvin

Sylvi Pöllänen: Onneksi tuli viileämpi ilma juosta Eerolla täällä 16 astetta ja tuulee paremminkin idästä, että työntää sinua selkäpuolelta.(laita leveähihainen takki päälle purjeeksi niin vähän helpompi juosta.)ihan oikeasti.

Martta Seppänen: Jaakko hyvin pärjää kun ja jos jaksaa 50 km ajaa pyörällä vastatuuleen.

Katja Kujala: Työkaverin kanssa katsottiin ruokatunnilla menoa, toivottavasti hyvä meno edelleen... Kuhan muistat JUUUUUUUUAAA!

Eero Härkönen: Jaakko keittelee makoisat kahvit, vielä jatketaan tälle päivää kun ei ole muutakaan tekemistä.

20. toukokuuta

Raate Oulu juoksun pv 3. Puolanka Ylikiimingin tienhaara

Raate Oulu juoksun kolmas päivä, matkaa tuli taitettua reilu 50 km. Tämä päivä oli näistä kolmesta kaikkein helpoin, viileämpi ilma ja myötä tuuli, en kyllä valehtele jos sanon että en ole väsynyt ollenkaan, Kiitos Puolangan Monipalvelu ja caravankeskus omistajille, sieltä sai väsynyt hyvän yö paikan ja sai ladattua ”akut” ihan täyteen, edelliset päivät semmoisessa helteessä vei kaikki voimat. Sattuihan meille pieni kömmähdys Puolangan ja Utajärven rajan lähellä (minun huolimattomuutta)

kun unohdin kuntokannykan Asuntovaunun laturiin ja läksin juoksemaan, juoksin noin 200 m kun huomasin virheen, eikä siinä vielä mitään mutta kun samaan aikaan lähti Jaakko siirtämään asuntovaunua kuntokannykka laturissa, siitä sitten Jaakolle soittamaan että tuo äkkiä se kuntokannykka tänne, minä juoksin sen 200 m takaisin ja Jaakko toi pyörällä sen laitteen minulle. Joka seurasi juoksua sillä hetkellä, ajatteli varmaan että nyt sitä mennään Ambulanssilla sairaalaan tai vieläkin pahempaa. Jaakko halusi kuntoilla, siksi hänellä oli pyörä mukana, sen turvin hän kuljetti kahta autoa omaa sekä minun autoa, ajaa syhkäsi aina vastatuuleen hakemaan jompaakumpaa autoa. Jaakko ajoi pyörällä saman matkan kuin minä juoksin. Minusta tuntui että Jaakko oli illalla väsyneempi kuin minä, tuumasi että eiköhän lopeteta tältä päivältä, minä siihen että lopetetaan kun et enää jaks. Tästä Edeniin on matkaa noin 80 km. Jos ei mitään odottamatonta tule niin olen Edenissä keskiviikkona, ilta päivällä, nyt näyttää ja tuntuu hyvältä, kummassakin jalassa on rakot mutta ei ne näytä haittaavan. Kiitos myös velipoika Jaakolle, hyvin on huoltanut minua. Huomenna taas kuski vaihtuu, puolilta päivin tulee sisko Martta ja miehensä Sulo, Sulo aikoo juosta minun kanssa osan matkaa. Kolmas yöpyminen oli asuntovaunussa Ylikiimingin tienhaarassa. Juoksusta kiinnostuneet voi seurata juoksua www.kuntokannykka.fi tai www.newwell.fi/LIVEMAP



Pitkä taival alkaa. Ero Härkönen starttaa rajapuomilta Raatteesta kohti Oulua

Ylä-kainuu 21.05.2013

Juhani Mustonen

Pitkä juoksu Raatteesta Ouluun

Juoksija: Ero Härkönen juoksee poikki Suomen

Ero Härkönen aloitti lupaamansa juoksu-urakan Raatteesta Ouluun lauantaina kello 8 Raatteen tien päästä.

Lauantai-iltaan mennessä hän oli jo ehtinyt Kyröntielle, Lylykyläntien haaraan, 50 kilometrin päähän Puolangan kirkonkylästä. Puolangalle hän lähti juoksemaan sunnuntaiaamuna. Hän vietti seuraavan yön Puolangalla ja lähti sitten jatkamaan Ylikiimingin kautta Ouluun.

Reissun päätepiste on kylpylä Eedenissä Oulussa. Eero Härkönen on hionut juoksukuntoaan Suomussalmen Rastin Raviringissä useamman vuoden ajan. Hän on osallistunut lukuisille maratoneille Suomessa ja ulkomailla. Alkumatkasta ei Härkösen ole tarvinnut juosta yksinään. Ensimmäisen etapin rajalta Raatteen Porttiin juoksi mukana **Tuomo Härkönen**, Eero poika. Raatteen Portista lähti mukaan Raviringin kiritysryhmä. Sunnuntaiamuna lähtivät Härköstä saattelemaan **Minna Taistra** ja **Jari Kinnunen**.

Ensimmäinen päivä otti melko koville. Sää oli hautovan lämmin ja riittävä nesteen juominen meinasi välillä unohtua. Kyllä minä juoksen vaikka sisulla, virkeä Härkönen tuumi sunnuntaiamuna. Hän oli aloittanut tankkauksen jo kolmen aikaan aamuyöllä kun ei ollut nukkunut. Sunnuntaikin oli vaativa. **Huoltoporukat** seuraavat juoksijaa ja kuljettavat asuntovaunua mukana. Härkönen on aikonut juosta tuntemuksiensa mukaan. Ensimmäisenä päivänä kertyi ”mittariin” noin 60 kilometriä, toisena päivänä 50. **Maanantaina hän** jatkoi matkaa Puolangalta Utajärvelle päin. Noin kello 12.30 hän oli jo juossut parikymmentä kilometriä Puolangalta ja alkoi tulla vähitellen Särkijärven maisemiin. Maanantain ja tiistain välisen yön hän aikoo viettää lähellä Ylikiimingintienhaaraa. Härkönen sanoo kaksi ensimmäistä juoksupäivää olivat vaativat helteisen sään takia, mutta maanantaiksi sää viileni oli suorastaan ihanteellinen juosta. Matka on taittunut suhteellisen mukavasti. Yksi rakko on tullut jalkaan, mutta se on hoidettu ja ukkovarpaan kynsi menee ”uusiksi”. Ouluun juoksija ehtii hyvissä ajoin keskiviikkona, jos vauhti pysyy entisenlaisena.



Kytömäen tiellä 2 juoksu päivä. Jari Kinnunen, Minna Taistra ja koira saatteluvuorossa.

21. toukokuuta

Raate Oulu juoksun 4 päivä. Ylikiimingin tienhaara Ylikiiminki.

Yöpyminen Asuntovaunussa, tuli nukkuttua noin 5 tuntia, lintu jolla oli ainakin sata kieltä tuli visertelemään 12 aikaan yöllä vaunun viereen niin heräsin, myös Jaakko heräsi, kauniisti kyllä viserteli mutta väärään aikaan, jos jotain tekisin toisin niin tämän että ilman kunnan peseytymismahdollisuutta nukkumaan meno ei ollut hyvä ratkaisu (olisi voinut käydä Utajärvellä

yöpymässä vain noin 20 km). Aamu tankkaukset aloitin 4 aikaan, (urheilu juomia, makaronilaatikkoo, suolakurkkua ym.) kipuja ja turvotuksia ei ole, olo on oikein hyvä. Läksin juoksemaan noin klo 8. Juoksin noin pari kilometriä niin Jaakko soittaa että auto ei lähde käyntiin, minä sanoin että en kyllä palaa takaisin, onneksi otin vara akun mukaan josta Jaakko sai lisävirtaa ja sai auton käyntiin, autossa oli palanut parkkivalo koko yön ja matkan ajan joka tyhjensi akun. Tästä juoksu jatkui kohti Ylikiiminkiä. Huoltajat vaihtui Ylivuoton kohdalla. Kiitokset! velipoika **Jaakko Härkösele** hyvästä huoltamisesta. Seuraaviksi huoltajiksi tuli sisko **Martta Seppänen** ja hänen miehensä **Sulo Seppänen**, Martta huolti minua ja kuljetti omaa autoa, Sulo kuljetti asuntovaunua, huolto paikoille ja juoksi minua vastaan, juostiin sitten yhtä matkaa eteenpäin. Saapuminen Ylikiiminkiin, juostua tuli noin 40 km, juoksu tuntui helpolta, ilma oli hyvä ja pikkuinen myötätuuli. Oikean jalan akillesjänne tuntui pikkuisen kipeältä, Tähän mennessä juostu noin 200 km. Yöpyminen Ylikiimingissä **Pekka Perätalon** kotona. Juoksua voi seurata reaaliajassa www.kuntokannykka.fi

Kirjoittelua facebookissa

Sanna Seppänen. Eeva Romppainen. Outi Härkönen ja 14 muuta tykkäävät tästä.

Tuomo Härkönen: Aurinkoa tarjolla loppumatkastakin. Sukkia ja kenkiä vaihdellen, sekä riittävästi tankaten maalia kohden. Ei ole enää kaukana!

Tuomo Härkönen: Muista aurinkorasva ja magnesium!

Eero Härkönen: Magnesiumit on jo syöty.

Terho Härkönen: Monenko aikaan lie Ylikiimingin kohdalla, jos sattuu olemaan kiinnostuneita paikalla,40km on tasan matkaa siitä risteyksestä missä olette yöpyneet. Mukava pätkä, kiemurainen tie ja hyviä maisemia, Onnea matkaan!

Terho Härkönen: Ylikiimingissä on Seon huoltoasema matkan varrella, käykäähän siinä kahvilla, ainut lämmin asema.

Eero Härkönen: Käyn varaamassa Vuodon Joutsenesta yöpaikan ohi juostessa ensi yöksi, tästä sinne 15 km siinä menee vähän aikaa ja jatkan siitä eteenpäin Ylikiiminkiin ja ylikin. Jätän asuntovaunun ja paikanninlaitteen tien varteen mihin asti tänään juoksen. Palaan siitä vuodon joutseneen yöksi. Tämä Asuntovaunu on siitä huono kun ei voi oikein kunnolla peseytyä.

Anita Manninen: Taival on hyvällä mallilla ! Tsemppiä tämän päivän juoksuun, toivottaa Asko ja Anita. Huomenna loppusuora edessä.

Terho Härkönen: Laita paikannin piiloon vaunuun, jos sattuu että joku varastaa vaunun, löytyypähän vaunu nopeasti!

Tuomo Härkönen: Ja muista että tuntui vaikka kuinka hyvälle, et ala fuskaamaan nesteissä ja ravinnossa. Samalla rutiinilla loppuun.

Katja Kujala: juuri näin, älä fuskaa! On net nyot tuomo ja terho kyllä ihania, ku isäukosta nuin huolehtivat Katottii videolta sitä teänn juoksua, niin tuukkeli tuumas: "olikhohan ukista mukava ku juoksin kaverina?" Mieettä jo vain, hienosti näytit ukille miten askel taittuu kevyesti Hih, saipa aamun hyvät naurut kun luin paikannin kommelluksen Jaakolle kans terveisiä!

Eeva Romppainen: Todella, hienosti mennyt Eero Tsemppiä loppu taipaleelle, hengessä mukana ollaan!!!

22. Toukokuuta

Raate Oulu juoksun 5 pv. Ylikiiminki Oulun Eden

Raate Oulu juoksun viimeinen päivä. Vuodon Joutsenesta ei saatu yöpaikkaa, ei ollut vielä auki näin keväällä, vaan saatiin Ylikiimingistä hyvä yöpymispaikka, Kiitos **Pekka Perätalolle** vieraanvaraisuudesta, on saunottu ja ruokailtu. Kyllä oli sauna suihku tarpeen kun edellisenä iltana ei ollut. Nukuin hyvin sikeästi 5 tuntia. Otin illalla ensimmäisen särky tabletin tällä reissulla ja nyt aamulla toisen, varpaankynnen ja akillesjänteen takia akillesjänne pikkuisen napsahtaa kun jännitän pohjetta mutta, kyllä se kestää loppumatkan.

Juoksuhalut olivat hyvät, olihan suurena haaveena juosta suomen poikkijuoksu ja se on lähellä toteutumista. Lähdin juoksemaan jo noin klo 7 aikaan. Matkaa Edeniin oli jäljellä noin 40 km. Juoksu meni hyvin Akillesjänne vaiva ei haitannut. Juoksin tämän 40 km kovinta vauhtia mitä koko matkan aikana, varaa oli kiristää vauhtia, enkä ollut perillä kovin väsynytään. Ylikiimingin tiellä tuli iloinen yllätys kun **Holapan Tauno** tuli meille reitti ohjaajaksi, hän tuntee Oulun kadut paremmin kuin omat taskunsa, ammattinsa takia. Hän ohjasi minut oikeille reiteille, ei tarvinnut juosta liikenteen seassa. Tauno tuli juoksemaan vielä loppukilometreillä minun kaveriksi. Juostiin Oulu maraton reittejä. Loppusuora juostiin kolmestaan minä Tauno ja Sulo Raviringin lippu liehuen maaliin. 235 km on takana. **Raate Oulu juoksu on onnistuneesti suoritettu.** Minä tein sen pitkäaikainen haave on toteutunut.

Minulla oli luja usko että selviän tästä. Olin juossut tätä ennen 18 täysmaratonina kuutena kesänä, sieltä on tullut kokemusta, olen toipunut maratoneilta joutuin vaikka olen ottanut itsestäni kaiken irti. Niin kävi nytkin kaksi ensimmäistä päivää oli vaikeinta helteen takia, mutta kun nukuin 4-5 tuntia niin voimat ja kunto oli palautunut.

Kiitos Martalle ja Sulolle! näistä puolestatoista päivästä.

En olisi selvinnyt tästä jos minulla ei olisi ollut näin **hyvää huoltajajoukkoa** takana, kaikki oli innolla ja tarmolla mukana. Suur Kiitos heille! Suurin Kiitos! vaimo **Kyllikille** meidän **lapsille** ja **lasten lapsille**, kuin myös minun sisaruksille ja heidän puolisoilleen jotka ovat kannustaneet minua tässä juoksuharrastuksessa.

Kiitokset myös **Tuukka Härkösellem!** juoksit noin kilometrin minun kanssani.

Kiitos myös kuntokannykan kehittäjille Jukka ja Pekka Huoviselle mahdollisuudesta yleisön seurata tätä juoksua.

Kiitos minun tukioille, nimet satunnaisessa järjestyksessä. Ylä-Kainuu, Ämmänsaaren Seurahuone, NewWell, diokia (kiantama), Elmosport, Ämmänbetoni, K- Herkku Kirsikka, Huolto-osa, Raatteen portti, Puolangan monipalvelu- ja caravankekus, Ylikiimingin Pekka Perätalo, Oulun Eden.

Henkisestä tuesta ja kunnon alku tahdit antanut Ravirinki, Suomussalmen Rasti. Kiitokset huoltojoukoille, Markku, Tuomo, Jaakko, Martta, Sulo. Kiitokset kaikille jotka ovat seuranneet minua ja olleet hengessä mukana.



Perillä Oulun Eedenissä. Minä, Sulo Seppänen ja Tauno Holappa

Ylä-kainuu 23.05.2013

Juhani Mustonen.

Eero Härkönen juoksi Ouluun aikataulussa.

Suomussalmelaisen pitkänmatkan juoksijan **Eero Härkösen** pitkäaikainen tavoite toteutui. Raatteesta lauantaina juoksemaan lähtenyt Härkönen juoksi Oulun Eedeniin ja oli perillä keskiviikkona hieman 13 jälkeen.

Härkönen oli juoksun loputtua erittäin hyvävoimainen eikä hänellä ollut muutenkaan suuria ongelmia koko matkan aikana.

Akillesjänne hieman kipeytyi tiistaina, mutta keskiviikkona ei tuntunut enää missään.

Huolto pelasi ilman moitteita, ja yöpaikat löytyivät matkan varrelta, Härkönen oli yhden yön asuntovaunussa.

Härkönen taittoi taivalta tasaisella vauhdilla ja jakoi päivämatkat suurin piirtein yhtä suuriin osiin.

Ensimmäisenä päivänä hän juoksi kaikkein pisimmän matkan eli noin 60 kilometriä.

Härkönen ei ymmärrettävistä syistä aikonut osallistua Oulu maratonille lauantaina, vaikka olisi nyt valmiiksi paikan päällä.



Raviringin lippu on viety juosten Oulun Eedeniin.



**Suomussalmen Rastin myöntämä Taistelijan patsas 9.6.2013
ja omien lasten lahjoittama mitali. Kun toiset menee juoksukouluun,
Teräs - Eero juoksee Raatteesta Ouluun 18.5. - 22.5.2013**