

Kuntoilua ilman piponkiristystä

Kaakkois-Aasiasta aikanaan maailmalle levinnyt Hash House Harriers -ryhmä kokoontuu myös Turussa. Juoksukärpäsen purema joukko kuntoilee pilke silmäkulmassa joka maanantai vaikka taivaalta sataisi kissoja ja koiria.

Aänekäs englantilaista lainattu On! On! -huuto kajahtaa keväiseen iltaan ja kannustaa eteenpäin, kun hölkkäävät miehet lähestyvät sahanpuruista ripoteltua merkkiä. Porukan "jänis" on heitellyt erilaisia sahanpurumerkkejä matkan varrelle ennen iltakuntaa, jolloin klubilaiset starttaavat tuon tunnin mittaiselle lenkille.



(Hash House Harriers -ryhmän) Eino Valtonen, Mauno Sahlia, Teemu Selkätä, Raimo Hyvönen ja Reko Leino kuntoilevat hyvässä hengessä. Taustalla Risto Järvinen ja Kullervo Nevalainen.

– Viikoittain vaihtuva jänis, joku jäsenistämme, merkitsee aina eri reitin toisinaan myös vanhoiksi käyneillä vehnäjauhoilla. Jos on paljon lunta, käytämme karamelliväriä tai punajuuren keittonestettä, selvittää Turun AMK:n eläkkeellä oleva varehtori Raimo Hyvönen, HHH-ryhmän Grand Master.

Turhaan Hyvönen ei Grand Masterin titteliä kannu. Hän perusti Harriers-ryhmän Turkuun 70-luvun lopulla palattuaan työurpeamalta Singaporesta, jossa hän oli tutustunut tähän hupaisaan kuntosklubiin. Ryhmä on kokoontunut siitä lähtien lähes tuotta joka maanantai jossain päin Turun seutua.

HHH-klubin juuret ovat toisen maailmansodan aikaisessa Malesiassa, jossa brittisotilaat kohensivat maanantai-iltainen kuntoaan ja tarinan mukaan helpottivat viikonloppuista krapulaansa juoksemalla. Pääteipteenä oli ravintola, jossa tarjottiin jonkinlaista sotkua, englanniksi "hash", mistä ryhmä sai nimensä.

Porkkanaa ja kukkakaalia

Turun Hash House Harriers -klubia ei voi passiivisuudesta moittia. Jos pyhäpäivä osuu maanantaiksi, niin joukko kokoontuu seuraavana arkipäivänä. Viikkoakaan ei jätetä väliin.

– Sää ei ole myöskään ongelma. Välillä lumipyry on yllättänyt ja vienyt sahanpurumme. Olemme tarponeet polvia myöden lumessa, mutta huumorimielellä on suunnistettu eteenpäin, Raimo Hyvönen naurahtaa.

– Sama sovittu aika motivoi yhdessä liikkumiseen. Ikäjakuumme on opiskeleijoista pian kahdeksankymppisiin, ja tyyli on vapaa. Miesvaltaisessa joukossa on ollut naisiaakin. Aktiivisia juoksijoita ja kävelijöitä on tänä päivänä kymmenkunta.

Kuntoilu on ryhmän tärkein juttu. Lenkin jälkeen on kuitenkin luvassa yllättävä palkinto: porkkanaa, kukkakaalia, limsaa ja olutta.

Brittejä on kiittäminen klubin erikoisista tavoista, kuten oluenjuonnista. Alkuperäisen juoksuklubin kun kerrotaan päättyneen ravintolaan myös mallasjuomaa siemailemaan. Suomalaisia tapoja unohtamatta turkulaiset heittävät palan painikkeeksi vielä kunnan lölyt.

Teksti ja kuva: Sanna Steen-Grönroos

Haluatko mukaan?

Hash House Harriers -ryhmä [toivottaa sinut tervetulleeksi kuntoilemaan.](#)
Ota yhteyttä: raimo.hyvonen@gmail.com

Kulttuuripalvelut vahvemmin mukaan Kimmoke-rannekkeeseen

Kulttuurista kiinnostuneille Kimmoke-rannekeleisille on tarjolla koko vuoden kestäviä etuuksia. Esimerkiksi Wäinö Aaltosen museon sekä Biologisen museon on kimmokelaisilla vapaa pääsy. Lisäksi he voivat nauttia maksutta musiikkielämyksistä Filharmonisen orkesterin avoimissa kenraaliharjoituksissa. Tarjolla on myös kertaluonteisia tekstiviestilippuja näyttelyopastuksiin, konsertteihin ja teatterinäytöksiin.

Penkkiurheilua samalla rannekeella

Syksyllä myyntiin tullut Kimmoke-ranneke on otettu hyvin vastaan. Ensimmäisen puolen vuoden aikana rannekeita myytiin 1183. Eniten käyntikertoja kirjattiin Impivaaran uimahallis-

sa. Rannekelaiset voivat halutessaan ottaa vastaan myös tekstiviestilippuja urheilutapahtumiin, mm. paikallisten jalkapallo- ja jääkiekkoseurojen jännittäviin kotiotteluihin.

Kimmoke-rannekkeeseen ovat oikeutettuja ne, jotka saavat KELA:n työkyvyttömyyseläkettä, työmarkkinatukea, peruspäivärahaa, kuntoutustukea, kotoutumistukea tai kaupungin sosiaalitoimen palveluiden myöntämää perustoimeentulotukea. Rannekkeen voi ostaa Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen asiakaspalvelusta Kupittaalta sekä uimalaitoksista ks. aukioloajat s. 16–17.

Lisätiedot: www.turku.fi/kimmoke

Kansalliset Turun Malja-esteratsastuskilpailut

Artukaisten Ratsastuskeskuksessa 16.–18.5.

Suomen huippuratsastajat kokoontuvat Artukaisten kilpailemaan Turun Maljasta ja jalkaväenkenraali Adolf Ehrnroothin lahjoittamasta Kenraalin Maljasta 16.–18.5. Katsottavaa riittää nuorten hevosten luokissa, junioricupissa, amatöörisarjassa, alueluokissa, suomenhevosten kisassa ja tietenkin sunnuntai-iltapäivän Malja-luokissa.

Kilpailuihin on yleisöllä vapaa pääsy. Katsomaan kannattaa tulla koko perheen voimin. Sunnuntaina on keskipäivän aikaan talutusratsastusta tarjolla.

Ratsastuskoulujen teemavuosi

Suomen Ratsastajainliiton teemavuosi on tänä vuonna ratsastuskoulu. Turun Ratsastajien ylläpitämä Artukaisten ratsastuskoulu on monenikäisten ja -tasoisten ihmisten yhteisö, joka vaikkapa yhdessä pesee kaikki 13 tuntihevosta, siivoaa nurkkia, harjoittelee harjan leittämistä ja käy retkillä.

Monilla tunneilla ihmisistä tulee tiivis ryhmä, joka pysyy yhdessä kymmenenkin vuotta.

– Ratsastuskoulusta kannattaa aloittaa, koska siellä on erilaisia hevosia, ja siellä oppii ottamaan muut huomioon, pääopettaja Heidi Virta

tuumii. Ratsastustunnilla koettu aha-elämys kantaa viikon yli arkisen aherruksen.

Artukaississa tunneilla käy monenikäistä väkeä. Joukossa muutama virkeä 70-vuotiasikin, joista **Tuulikki Koivunen** kertoo aloittaneensa 48-vuotiaana ratsastuksen, kun sanomalehdessä kerrottiin, että ratsastuksen voi alkaa minkä ikäisenä tahansa. – Rakastan tulkittomasti eläimiä, pidän liikunnasta ja yhteistyöstä elämän kanssa, kertoo lapsena Hippoksella aloittanut **Harriet Grandell**.

Useita äitejä ja isä lapsineen käy yhdessä ratsastamassa. **Jali Grundströmin** houkutteli hevosen selkään 13-vuotias tytär **Ida Merja Kuusisto** lähti uudestaan tunneille, kun **Oona**-tytär täytti viisi. **Anne-Mari Toivosen** houkutteli innostunut sisar hevosen selkään, ja siitä tulikin hänen elämänsä harrastus!

Ratsastuskoululaiset ovat ahkerasti mukana järjestämässä kilpailuja tänäkin vuonna.



Heidi Virta, Harriet Grandell Lean selässä, Oona Kuusisto ja Merja Kuusisto, Sofia Grundström, Tuulikki Koivunen Hanin selässä, Ida ja Jali Grundström sekä Aino Soinen.
Kuva: Mari Ala-Sorvari

Naisten maajoukkue haastaa Ranskan armeijan

Yksi toukokuun jännittävimmistä ja erikoisimmista urheilutapahtumista järjestetään Paavo Nurmen stadionilla 31.5. Ensinnäkin Suomen naisten rugbymaajoukkue haastaa ennakkoluulottomasti Ranskan naisten armeijan, ja urheilupäivän täydentää miesten maaoottelu Bosnia-Hertsegovinaa vastaan.

Ranskan armeija tarjoaa arvokasta kovan tason pelikokemusta naisten maajoukkueelle. Päävalmentaja **Yrtti Yli-Viikari** toivoikin kovaa fyysistä haastamista lähipeleissä ja kurinalaista puolustuspeliä.

– Nuorelle joukkueelle on hyvin tärkeää saada tämänkaltaisista otteluista onnistumisen kokemuksia, sillä niiden kautta joukkue kasvaa, Yli-Viikari kuvaa odotuksiaan ennen ottelua.

Naisten maajoukkueessa on käynnissä murrosvaihe, sillä useita pelaajia on siirtynyt olympialajiksi valitun 7-rugbyn maajoukkueeseen. Maajoukkueen kehityksryhmässä, josta pelaava joukkue valitaan ennen ottelua, on mukana neljä turkulaisista: **Jenni Sjöroos**, **Saara Simola**, **Hanna Kulmala** sekä **Piia Vuorinen**.

31.5. Paavo Nurmen stadion

Suomi (naiset) – Ranskan armeija klo 11

Lisätiedot: www.facebook.com/pages/Turku-Eagles-RFC

Miehet luottavaisena peliin

Miesten maajoukkue pudotti viime vuonna voitollaan Kreikan maailman listan jumbosijalle. Nyrt European Nations Cupissa vastaan asettuu Bosnia-Hertsegovina. Kakkosvalmentaja **Alastair Davies** odottaa hyvin sujuneiden leirien perusteella joukkueelta vahvaa ottelua kotiyleisön edessä.

– Paavo Nurmen stadion tarjoaa loistavat puitteet peliin, ja pelaajat ovat hyvässä kunnossa, joten tavoitteemme on tarjota yleisölle hienoa rugbya, Davies kuvaa.

Rugby on dynaaminen joukkuelaji, jossa näkee hienoja tilanteita ja perikisiantamaton väkento. Ensikertalaisille rugby voi näyttää hurjalta, sillä pallollista pelaajaa saa taklata. Tuomarin ja vastustajan kunnioittaminen on kuitenkin itsestäänselvyys, joten likainen peli ei ole lajinomaista.

Maaoottelut järjestää turkulainen Eagles RFC yhteistyössä Suomen Rugbyliiton kanssa.

Suomi (miehet) – Bosnia-Hertsegovina klo 15