

KIRJA

Tero Hyppölän Fyysinen kantti

>> Monipuolinen kestävyysurheija Tero Hyppölä on julkaissut kirjan Fyysinen kantti. Kirja käsittelee 43-vuotiaan Hyppölän elämää ja 36-vuotista urheilu-uraa.

Hyppölä aloitti urheilun 7-vuotiaana kilpauinnissa ja jatkoi triathlonissa, jossa hän saavutti muun muassa MM-kisoissa kaksi seitsemättä sijaa ja yhden joukkuepronssin sekä Ibizan täyden matkan kilpailun voiton. Triathlonin jälkeen Hyppölä on tehnyt useita ultrasuorituksia uinnissa, hiihdossa ja juoksussa.

Kirjassa on yli 200 sivua. Se on myynnissä mm. Juoksija-shopissa. Hinta on 32 e ja Juoksija-kortilla 29 e. ■

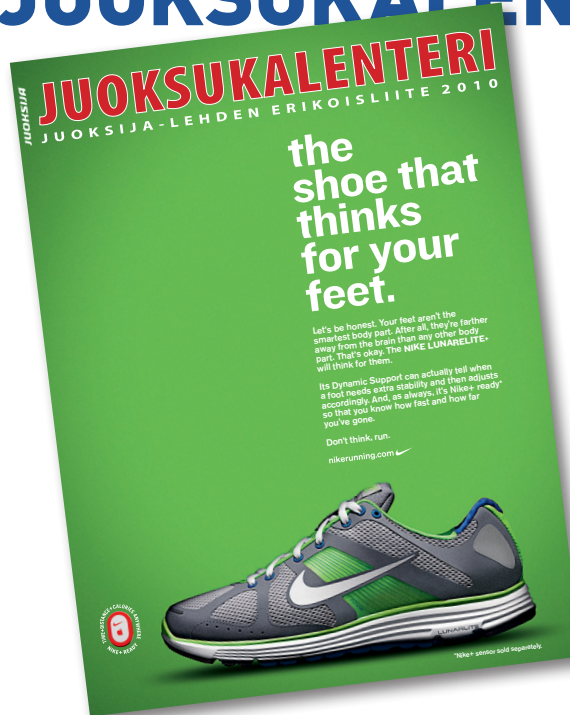


JUOKSIJA-KORTIN EDUT LISÄÄNTYVÄT!

Utena etuna 10 euron alennus osallistumismaksusta Espoon Rantamaratonilla (12.9.2010) ja Rovaniemen maratonilla (3.7.2010).



JUOKSUKALENTERI 2010



Tämän lehden liitteenä on vuosittain ilmestyvä **JUOKSUKALENTERI**, jossa on 543 juoksun tiedot. 350 tapahtumaa myöntää alennusta osallistumismaksuista Juoksija-kortilla. Eniten kisoja on toukokuussa ja elokuun puolesta välistä syyskuun loppuun.

Juoksukalenteri löytyy myös sähköisessä muodossa osoitteesta www.juoksija-lehti.fi/tapahtumat.

Juoksija-kortti-tapahtumat on merkitty kalenteriin väripohjalla, ja kilpailun tiedoissa on maininta JK-alennuksesta.

Sähköisessä kalenterissa kilpailunjärjestäjät voivat myös päivittää tietojaan, jos niihin tulee muutoksia. ■

Sähköpostiosoitteet kuntoon!

Juoksija-lehti on aloittanut sähköisten uutiskirjeiden lähettämisen. Kirje sisältää ajankohtaista harjoitustietoa sekä muuta hyödyllistä informaatiota, ja se lähetetään muutaman kerran vuodessa. Mikäli haluat

Juoksijalta sähköistä postia, päivitä Juoksijan nettisivuilla (www.juoksija-lehti.fi) sähköpostiosoitteesi. Kirjautu sisään tilaajatunnusillasi ja valitse Palvelut-valikosta "tilaajatietojen muuttaminen". ■

Lumiketjut juoksukenkään

>> Lumiketjuja käyttävät autoilijat tietävät sen, että pehmeässä irtolumessa ketju on täysin ylivoimainen liukueste nastoihin tai kitkarenkaan kuvioihin verrattuna. Nyt "lumiketjuja" on tarjolla jopa juoksukenkiin.

EzyShoes-turvaverkko on valmistettu kosteutta hylkivästä komposiittimateriaalista. Sen lisäksi siinä on päkiän ja kannan alla metallisia renkaita, jotka lisäävät pitoa jäällä.

Verkko on helppo kiinnittää tarranauhojen avulla mihin tahansa jalkineeseen. Patentoitu EzyShoes on kehitet-

ty yhteistyössä Michelinin renkastehtaan kanssa, ja samasta materiaalista valmistetaan myös lumiketjuja autoihin.

Testasimme liukuesteverkkoja pöpperöisellä irtolumella ja jäisellä pinnalla. Irtolumes-

sa verkon pito on hämmästyttävän hyvä. Karkeakuvioinen kenkä tai nastalenkkari ei tarjoa läheskään yhtä hyvää pitoa. Verkko korottaa pohjaa noin 8 millimetriä, joten askel ei ole aivan yhtä tarkka kuin ilman liukuestettä. Lumessa juostessa askellus ei kuitenkaan juuri muutu.

Kovavauhtisissa ylämäkivedoissa ponnistukseen sai hyvän pidon. Ilman verkkoja juostessa ponnistus lipsui joka askeleella. Myös jäällä liukueste antoi hyvän pidon.

Kokonaisuutena EzyShoes oli positiivinen yllätys, vaikka se näyttää kenkän päällä kömpelöl-

tä. Se sopii kävelijälle ja juoksijalle talvi- ja nastalenkkareiden vaihtoehdoksi ja antaa irtolumella niitä paremman pidon. Verkko on myös helppo kiinnittää, joten osan matkaa voi käyttää liukuesteitä ja sujuuttaa ne taskuun alustan ollessa pitävä. Kestävyttä emme ehtineet testata, mutta ainakaan lumella ja jäällä verkko ei ehtinyt kuluu. EzyShoes-turvaverkkoa on saatavilla neljää kokoa, jotka kaikki maksavat 29,90 euroa. ■

Lisätietoja saa osoitteesta www.follis.fi ja numerosta 045-3217011.

Petri Saavalainen

