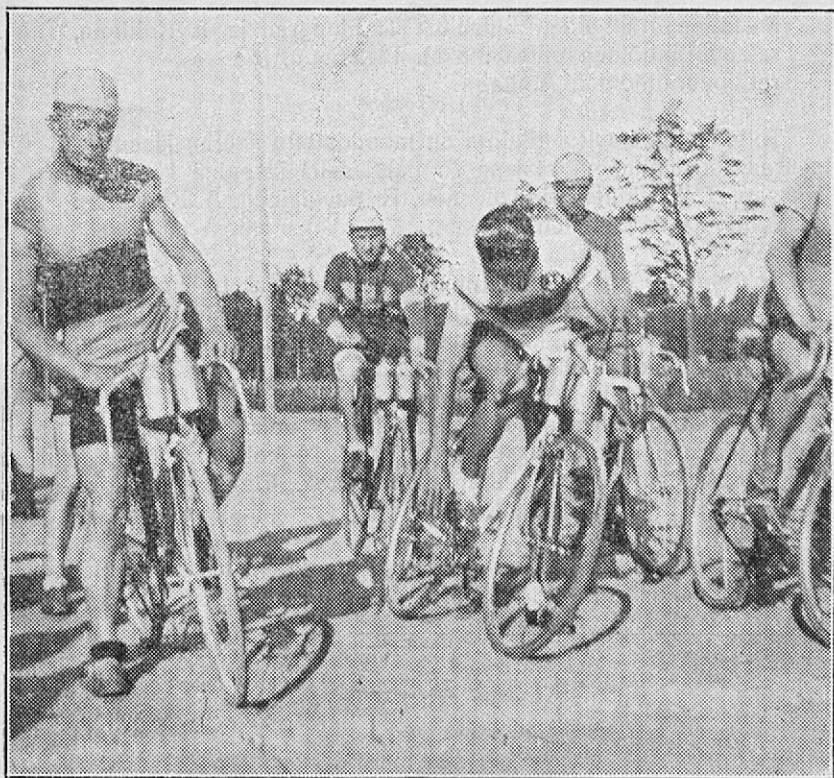


HELSINGIN PYÖRÄILYSEURA R.Y.

VUOSIKERTOMUS

v. 1937



Etappiajon osanottajat käännekohtassa Nokialla 13. 6. 37.

Seuran johtokunta.

Helsingin Pyöräilyseuran, johtokuntaan ovat v. 1937 aikana kuuluneet:

puheenjohtajana ins. E. Tilus, varapuheenjohtajana tekn. A. Salo,
sihteerinä A. Lahti, (A. Salonen),
rahastonhoitajana B. Ceder,
sekä jäsenenä herrat H. Fredriksson, (T. Koskinen), M. Parantainen, M. Piekäinen,
varajäsenenä herrat H. Lohivuo, ja A. Salonen.

Tilintarkastajina ovat toimineet P. Laaksonen ja E. Tolvanen.

Maantiepyöräilijöiden ohjaajina T. Lindgren ja T. Kokkola,
ratapyöräilijöiden ohjaajana M. Piekäinen, ja
retkipyöräilijöiden A. Lahti.

Kilpailu- ja huvitoimikunta on muodostettu seuran jäsenistä seuraavasti: puheenjohtajana A. Lahti sekä jäsenenä H. Fredriksson, T. Koskinen, E. Tolvanen, R. Savolainen, A. Koivunen, L. Sainio ja A. Salonen.

Johtokunta on pitänyt toimikauden aikana 14 kokousta, kertyen näiden kokousten pöytäkirjoihin 89 pykälää. Kilpailu- ja huvitoimikunta on kokoontunut ainoastaan yhden kerran, eikä se silloinkaan ollut täysilukuinen.

Johtokunnan jäsenet ovat osallistuneet kokouksiin seuraavasti: Tilus 6 kok., Salo 11 kok., Lahti 14 kok., Fredriksson 10 kok., Ceder 10 kok., Parantainen 9 kok., Piekäinen 6 kok., Lohivuo 8 kok., Salonen 8 kok.

Toimikauden aikana on seuraan liittynyt 26 uutta jäsentä, ja eronnut 4 jäsentä, ollen seurassa jäseniä yhteensä 266.

Helsingin Pyöräilyseura kymmenvuotias.

Kun tänä vuonna Helsingin Pyöräilyseura, tämä kaikille seuran jäsenille rakas HP on täyttänyt kymmenennen ikävuo- tensa, niin alla pari ajatusta tästä kymmenvuotistoiminnasta.

Ensiksikin on todettava, että HP on pääkaupungin perin- näistapojen kantaja pyöräilyurheilussa. Nämä perinnäistavat olivat noin 30—40 vuotta sitten Helsingissä voimakkaat ja loistavat. Polkupyöräily oli silloin kaikkien harrastama muoti- asia, pyöräilyseurat olivat suuria, ja pyöräilytoiminta voima- kasta. Tämän kirjoittaja uskaltaa kumminkin väittää, että kai- kesta tästä loistosta huolimatta pyöräilytoiminta oli kumminkin ontolla pohjalla. Minkä vuoksi? Senvuoksi, että polkupyö- räily ja polkupyörä ei ollut koko kansan omaisuutta. Sitä harrastivat määrättyt, kylläkin monilukuiset ryhmät, joille pyö- räily oli eräänlainen liikuntakasvatusmuotiasia; ei muuta. Taval- lisen työmiehen hankittavaksi polkupyörä oli liian kallis; hän teki matkansa kävelen.

Ja kun silloisten pyöräilynharrastajien mieli muuttui, he kun saivat toisia moninaisia harrastuksia, niin pyöräilytoiminta lakastui pahan kerran.

Tuli aikoja jolloin tämä lakastuminen oli niin pitkällä, että ei väkirikkaassa Helsingissä toiminut yhtään pyöräilyseuraa. Tämän vuosisadan kolmannen vuosikymmenen alussa Helsingin Pyöräilijät-niminen seura teki ponnistuksia pyöräilytoimin- nan elvyttämiseksi pääkaupungissa. Mutta tulos oli laiha. Noin v. 1926—27 seura oli lopullisesti sulkenut silmänsä.

Mutta pyöräilynharrastus eli, ja pyöräilyn perintätapojen kantajaksi perustettiin heti tämä meidän nykyinen HP:mme.

Allekirjoittanut on ollut siinä mukana melkein alusta alkaen. Alussa oli työ vaikeata. Varsinkin taloudellinen puoli kiristi. Mutta jäsenten ja toimihenkilöiden intoa ja uhrautuvaisuutta ei mikään lamauttanut.

Sitä osoitti esim. se, että eräänä kauniina kesäaamuna koko johtokunta, joka mies mukana, istui johtokunnan kokousta Kaisaniemessä puiston penkillä klo tasan 7.00 aamulla. Kun ei muulloin sopinut, niin herrat johtokunnan jäsenet kiipesivät unisina sängyistään klo 6.

Toiminnan elpymistä auttoi myöskin se, että 1920—luvulla polkupyörä Suomessa alkaa tulla koko kansan omaisuudeksi, ja polkupyörien lukumäärä alkoi lopullisesti kasvaa.

Sitäpaitsi polkupyöräilyllä sinänsä on sellainen taikavoima, että sen harrastus pysyy, huolimatta välillä olevista lamakausista. Tällä hetkellä tilanne on jo toivorikas, vaikkakaan ei vielä helppo. Kymmenen vuotta HP on taistellut vaikeuksia vastaan ja saanut kumminkin toimintansa jatkumaan. Nyt ovat erikoiset pyöräilytiet tulossa maanteillemme ja kaduillemme. Kun ne ovat saadut käytäntöön, niin pyöräilijöiden lukumäärä tulee kaksinkertaistumaan ja samalla moninkertaistuu pyöräilytoiminta.

Helsingin Pyöräilyseura on ansiokkaalla tavalla, juhlallisesti sanoakseni, kantanut pyöräilyn lippua vaikeinakin aikoina. Tulevaisuudessa HP tulee saamaan tuloksen sitkeästä työstään. Siitä on tuleva vielä paljon nykyistä suurempi ja vauraampi seura. Ja sen tulevaisuuden se on itse ansainnut.

Helsinki 2 pv. jouluk. 1937.

E. Tilus.



Puheenjohtaja: Insinööri *E. Tilus*, Urheilukatu 16

Puh. 42 583

Sihteeri: *A. Lahti*, Käpylä, Tapiolantie 5

Seuran kilpailutoiminta.

Pm 28. 2. 37. ja 20. 3. 37. pidettiin jäsentenväliset hiihtokilpailut 4 km matkalla. Tulokset näistä kilpailuista:

Pm 28. 2. 37.		Pm 20. 3. 37.	
1. E. Forsberg	aika 22.40	1. R. Mieho	aika 20.05
2. E. Peltola	„ 23.32	2. S. Ahlblad	„ 20.07
3. T. Kokkola	„ 25.50	3. M. Piekäinen	„ 33.37
4. P. Tolvanen	„ 25.50		
5. O. Borgman	„ 27.55	Reitti ei ollut sama kuin aikaisempi.	
6. R. Aho	„ 28.01		

Seura järjesti kahdet kansalliset pyöräilykilpailut. 1) Propaganda-kilpailut, 2) seuran 10-vuotis-juhlakilpailut, H:ki—Nokia—H:ki ajo, joka viimeainittu järjestettiin Suomen Gummitehdas O.Y:n avustuksella. Edelleen seura järjesti SVUL:n Helsingin Piirin pyöräilymestaruuskilpailut 6 matkalla sekä ennätyskoheet 1 km matkalla.

Propaganda kilpailun tulokset.

A-luokka matka 75 km.

1. T. Lindgren	HP	aika 2.07.49
2. R. Hellberg	PU	„ 2.07.49.4
3. A. Koivisto	CK 36	„ 2.07.49.5
4. H. Winqvist	IK 32	„ 2.07.52
5. G. Forsberg	HP	„ 2.11.50

B-luokka matka 75 km.

aika

1. V. Lindgren	HP	2.12.03
2. T. Sjöblom	IK 32	2.13.03
3. E. Järvi	HP	2.13.46
4. N. Sievinen	NMKY	2.14.03
5. H. Palm	IK 32	2.14.07

C-luokka matka 50 km.

aika

1. R. Heiskanen	PT	1.21.00
2. R. Karunka	HP	1.21.03
3. E. J. Peltola	HP	1.21.05
4. H. Lindström	IK 32	1.21.07
5. T. Virtanen	PT	1.21.08

D-luokka matka 25 km.

1. G. Djupsjö	aika 58.40
2. J. Bäckström	„ 58.43
3. R. Åberg	„ 58.44
4. E. Melin	„ 58.49
5. Melén	„ 58.53

E-luokka matka 25 km.

(alle 16 vuotiaiden luokka)

1. U. Halonen	aika 59.55
2. T. Pohjavuori	„ 59.56
3. L. Ojamaa	„ 59.58
4. L. Elo	„ 1.00.15
5. A. Saloranta	„ 1.00.10

F-luokka matka 15 km. (Tavarapyöräluokka.)

1.	A. Helander	aika	38.54	V. Täähkä O.V.
2.	A. Lindqvist	„	38.58	Stockmann O.V.
3.	V. Nieminen	„	39.11	V. Täähkä O.V.
4.	O. Virtanen	„	39.11.5	SKF
5.	O. Hurme	„	39.14	SKF

Nokian Etappiajon tulokset.

1 Etappi H:ki—Nokia.

2 Etappi Nokia—H:ki.

A-luokka.

	aika		aika
1. T. Lindgren	7.26.17 HP	1. T. Lindgren	6.41.11 HP
2. A. Aaltonen	7.27.29 PU	2. A. Aaltonen	6.41.11 PU
3. L. Rüster	7.39.13 PK	3. L. Rüster	6.41.11 PK
4. B. Ostrow	7.39.19 IK 32	4. B. Ostrow	6.41.37 IK 32
5. E. Forsberg	7.39.37 HP	5. E. Forsberg	7.06.01 HP

B-luokka.

1. N. Sievinen	7.40.30 NMKY	1. N. Sievinen	6.45.58 NMKY
2. M. Parantainen	7.04.28 HP	2. M. Parantainen	7.03.50 HP
3. M. Vilva	8.39.35 PU	3. A. Saaristo	7.25.20 PT
4. A. Saaristo	8.39.35 PT	4. M. Vilva	7.25.20 PU

Lopulliset sijoitukset.

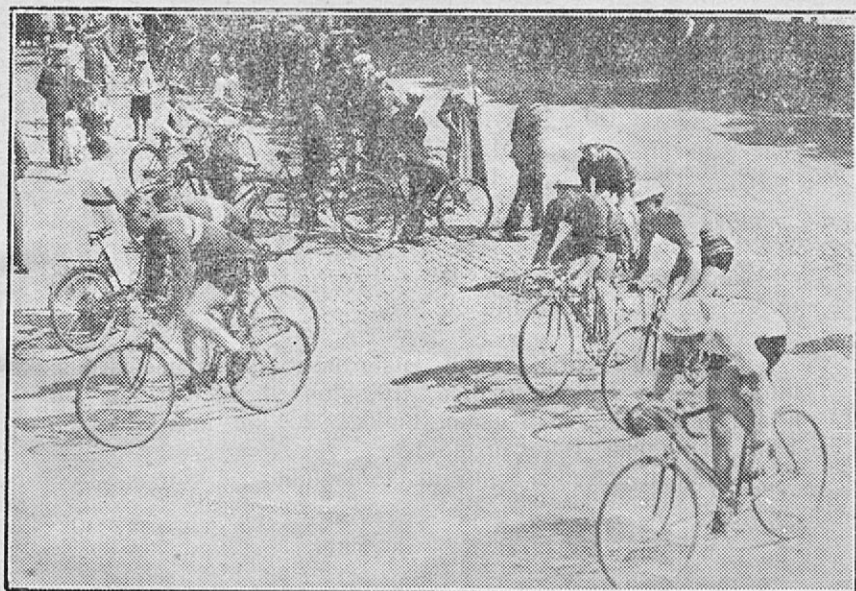
A-luokka.

B-luokka.

1. T. Lindgren	aika	14.07.28 HP	1. N. Sievinen	aika	14.26.18 NMKY
2. A. Aaltonen	„	14.08.40 PU	2. M. Parantainen	„	15.08.18 HP
3. L. Rüster	„	14.20.24 PK	3. A. Saaristo	„	15.05.00 PT
4. B. Ostrow	„	14.20.56 IK32	4. M. Vilva	„	16.05.00 PU
5. E. Forsberg	„	14.45.38 HP	Saaristo voitti Vilvan 15 sm.		

Maailmanennätys tunnin pyöräilyssä 45 840 m. on ranskalaisella M. Archambaud'illa.

Ranskan ympäripyöräilyn on voittanut v. 1937 Lepebie, joka ajoi 4 450 km. matkan 138 t. 58 min. 31 sek.



„Viiden pitäjän“ ajon A-luokka.

V. 1937 Pyöräilymestarit.

(S.V.U.L.)

Suomen	150 km.	L. Roine	4.42,17
„	1 „	K. Kuusinen	1,25
„	4 „	joukkue PT	17,20

Maailmanmestari 202 km. maantiematkalla, A. Leoni, Italia, 5.40,20.

Pohjoismaiden mestarit.

150 km. maantiemestari E. Ohlsson, Ruotsi, 4.27,29. Joukkue Tanska 18.07,41.

Ruotsin maantiemestari 150 km. matk. M. Lundin 4.27,37,6.

Viron maantiemestari 120 km. matkalla F. Tamm 4.15,26,4.

(T.U.L.)

Suomen 100 km. maantiemestari A. Liljeqvist 2.50,07,9. (U.E.)

Pohjoismaiden 110 km. maantiemestari A. Koskenvesi 3.28,46,1.

Suomen ennätykset pyöräilyssä.

1 km.	1.18,4	J. Jaakonaho
5 ”	7.14,8	”
10 ”	12.53,8	A. Raita
20 ”	31.34,8	R. Hellberg
50 ”	1.22,54,4	”
60 ”	1.37,57,7	”
80 ”	2,14,49,2	”
100 ”	2,47,08	T. Porko

Tunnissa 37,867,64 m. R. Hellberg; 12 tunnissa 372,600 m. R. Hellberg. (Lainattu U. K:sta).

Jäsenilleen seura järjesti ensimmäisen kerran mestaruuskilpailut seuraavilla matkoilla: 100 km yl. luokka, 50 km nuort. luokka, 50 km ikäm. luokka, 20 km naist. luokka, 1 km yl. luokka, 1 km n. luokka.

Seuran mestareiksi näillä matkoilla tulivat:

Vleinen luokka.

100 km	T. Lindgren	aika	2.48.43.0
1 ”	”	”	1.24.8

Nuorten luokka.

50 km	P. O. Savolainen	aika	1.20.50
1 ”	A. Salonen	”	1.23.5

Ikämiehet.

50 km	H. Seppälä	aika	1.35.33.2
-------	------------	------	-----------

Naiset.

20 km	K. Siren	aika	36.22.6
-------	----------	------	---------

Tanu Lindgren, joka on tehnyt useita Ruotsin matkoja on niissä niittänyt huomattavasti mainetta, sekä edustanut seuraamme kunniaakkaasti. Hänen Västgöta-ajonsa, josta hän selviytyi voittajana matkalla, 175 km, ajettiin erittäin huonoissa olosuhteissa. Sitäpaitsi hän osallistui Grand-Prix- ja Morén-ajoihin. Viimeksi mainittu, joka oli 500 km pitkä ja jossa oli Pohjoismaiset parhaat mukana, oli kireä kilpailu joka ratkesi 10 miehiseen maalisuoraan kiriin, Tanun jäädessä 7:ksi, yhden kymmenesosan sekunttia voittajasta. Grand-Prix-ajoihin osallistui myöskin Veikko Lindgren sijoittautuen 18:toista, mikä on

katsottava hyväksi saavutukseksi sillä niihin osallistui nimikuu-
luja keski-eurooppalaisia sekä poikkeuksetta kaikki parhaat
pohjoismaiset.

Pohjoismaiden Pyöräilymestaruuskilpailuissa, jotka pidettiin
Oslossa edusti Suomea seuramme jäsen Toivi Kokkola sijoit-
tautuen suomalaisista parhaimmaksi.

Pyöräilykurssien päättäjäsiksi järjesti seura harjoituskil-
pailun, johon osallistui kurssien pitäjä herra K. Svensson
Ruotsista; tämän 38 km pitkän n.s. Myllymäen lenkin voitti
herra Svensson ajalla, 1.03.07. Seuraavat; N. Sievinen NMKY,
A. Leskinen HP, R. Karunka HP, E. Peltola HP. Kilpailuun
osallistui 11 pyöräilijää.

Seuran jäseniä on osallistunut pyöräilykilpailuihin seura-
vasti: kansainvälisiin 9 kilpailuun, kansallisiin 13 kilpailuun.

Seurassa on 40 rekisteröityä pyöräilijää, jakautuen ne seu-
raaviin luokkiin: A-luokka 7, B-luokka 11, C-luokka 20.
D-luokka 2.

Seuran v. 1937 kilpailujen perusteella jakaantuivat paren-
muussijat seuraavasti:

Maantie-ajajat.

1. T. Lindgren.
2. V. Lindgren.
3. E. Forsberg.
4. M. Parantainen.
5. T. Kokkola.

Rata-ajajat.

1. A. Salonen.
2. P. O. Savolainen.
3. K. Ranta.
4. E. J. Peltola.
5. E. Salmi.

Helsingin kolmiseurattelun PT, HP ja IK 32, voitti PT
pistemäärällä 2230,9, HP:n tullessa toiseksi pistem. 2228,8 ja
IK 32 oli kolmas pistem. 1182,9.

100 km.	aika	30 km.	aika
1. O. Rusetsky	2.56,10,0 IK 32	1. T. Lindgren	45.11,5 HP
2. T. Lindgren	2.58,57,0 HP	2. N. Lehkoinen	45.47,5 PT
3. E. Forsberg	3.02,03,0 HP	3. A. Salokangas	45.51,0 PT
4. B. Ostrow	3.02,10,0 IK 32	4. N. Riutanen	47.11,5 IK 32
5. K. Rosenqvist	3.02,37,0 HP	5. B. Rosqvist	47.12,0 IK 32
6. T. Hongisto	3.05,02,0 PT	6. R. Mieho	47.22,5 HP

10 km.	aika	1 km.	aika
1. A. Salokangas	14.55,5 PT	1. T. Lindgren	1.22,3 HP
2. T. Lindgren	15.19,5 HP	2. A. Leino	1.26,6 PT
3. T. Virtanen	15.25,6 PT	3. P. O. Savolainen	1.26,7 HP
4. V. Lindgren	15.34,0 HP	4. N. Lehikoinen	1.25,8 PT
5. G. Djupsjö	15.38,0 IK 32	5. A. Salokangas	1.27,3 PT
6. K. Rosenqvist	15.38,5 HP	6. E. Baumgartner	1,27,4 IK 32

PT sai toisen siennityksen kauppias Raul Hellbergin lahjoittamaan kiertopalkintoon.

Seuran kiertopokaalikiilpailut.

Yleinen luokka: 100 km, 30 km ja 1 km, voittaja V. Lindgren, joka samalla sai omakseen kilpailtavan pokaalin. Pisteet: V. Lindgren 284,33, E. J. Peltola 295,59, E. Forsberg 295,83.

Nuorten luokka: 50 km, 10 km ja 1 km. Pisteet: R. Karunka 283,38, P. O. Savolainen 289,00 ja E. Salmi 298,04.

Seuran ennätykset ovat v. 1937:

Yleinen luokka	aika	Nuorten luokka	aika
100 km T. Lindgren	2.48,43	50 km P. O. Savolainen	1.24,57
80 km T. Lindgren	2.14,48	30 km P. O. Savolainen	50,28
60 km M. Parantainen	1.39,57	20 km P. O. Savolainen	34,29
30 km T. Lindgren	49,15	10 km K. Ranta	15,43
20 km T. Lindgren	33,52	1 km A. Salonen	1.28,2
10 km V. Lindgren	15,45	Naiset.	
1 km V. Lindgren	1.32,6	20 km Karina Siren	36.22,6

T. Lindgren ajoi 80 km alle Suomen ennätyksen, joka on R. Hellbergillä.

Ikämiehet	aika	20 km H. Seppälä	37,12
50 km H. Seppälä	1.30,39	10 km „	17,22
30 km „	53,27	1 km „	1,50

Seuraottelussa Hels. Pyöräilyseura—Hämeenlinnan Tarmo, joka suoritettiin Hämeenlinnassa 4 km matkalla, saavutti HT:n K. Kuusinen parhaan ajan; P. O. Savolainen oli HP:n joukkueesta paras ja voitti Suomen juniorimestarin A. Salosen.

Tulokset: HP:n aika 18.10,8, HT:n aika 18.21,9. K. Kuusinen HT, voitti uloslyöntiajon, P. O. Savolainen HP, tullessa toiseksi.

Seura järjesti SVUL:n Helsingin piirin pyöräilymestaruuskilpailut 7. ja 11. 7. -37 seuraavilla matkoilla: 100 km yläluokka, 50 km ikäluokka, 50 km nuort. luokka, 10 km yläluokka, 10 km naisten luokka, 1 km yläluokka, 1 km nuort. luokka.

Tulokset:

100 km Y-luokka		aika	50 km I-luokka		aika
1. V. Lindgren	2.53,51,2	HP	1. H. Seppälä	1.40,49,8	HP
2. A. Alasjärvi	2.55,17,4	PT	2. M. Hoffström	1.41,51,0	PT
3. N. Sievinen	2.55,19,0	NMKY	3. H. Nordqvist	1.54,09,8	MP
4. R. Aho	2.57,20,0	HP	4. K. Siren	1.55,44,0	HP
5. T. Kokkola	2.59,04,0	HP			

50 km N-luokka		aika	10 km Y-luokka		aika
1. L. Heiskanen	1.30,25,0	PT	1. A. Salokangas	14,57,4	PT
2. P. Laurin	1.30,48,4	PT	2. K. Ranta	15,15,0	HP
3. T. Virtanen	1.30,57,6	PT	3. E. J. Peltola	15,25,4	HP
4. R. Karunka	1.31,05,4	HP	4. A. Pekkonen	15,35,0	PT
5. A. Saranta	1.32,25,0	PT	5. N. Sievinen	15,50,0	NMKY

10 km Naist-luokka		aika	1 km Y-luokka		aika
1. K. Siren	17,36,0	HP	1. A. Salokangas	1,27,7	PT
2. A. Saaristo	17,48,5	PT	2. K. Ranta	1,30,9	HP
3. I. Reiman	15,53,5	PT	3. E. J. Peltola	1,31,1	HP
4. A. Tikkanen	19,27,0	PT	4. A. Alasjärvi	1,32,7	PT
5. A. Johansson	19,34,0	PT	5. O. Salomaa	1,32,8	PT

1 km N-luokka		aika
1. A. Salonen	1,27,7	HP
2. P. Laurin	1,28,5	PT
3. T. Virtanen	1,29,0	PT
4. N. Engman	1,29,1	PT
5. A. Leino	1,31,3	PT

Veikko Lindgren sai vuodeksi haltuunsa kiertopalkinnon 100 km matkalta.



Raul Hellberg
Pohjoismaid. mest. vv. 1930, 1932.

Raul Hellbergin parhaita saavu- tuksia.

Pohjoismaiden mestarina vv. 1930, 1932. Porvoon-ajon voittanut vv. 1926—30, 32, 34. Suomen mestari vv. 1923, 24, 25, 120 km matk.; vv. 28. 30 km, 120 km matk.; v. 27. 1 km, 30 km, 120 km matk.; v. 28. 30 km, 100 km matk.; v. 29. 30 km, 100 km, matk.; v. 30. 30 km matk.; v. 31. 100 km matk.; v. 32. 20 km matkalla.

Suomen ennätykset seuraavilla matkoilla: 20, 40, 50, 60, 70. 80, 120, 200, 240, 320 km.

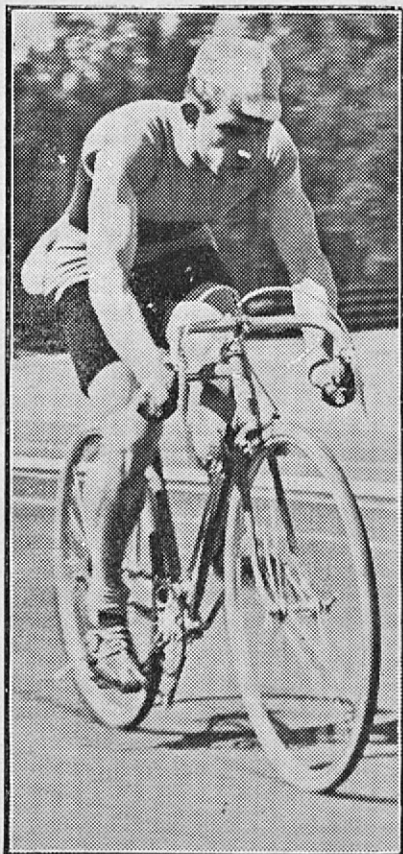
Tunnissa 37 867.64 metr.,
12 tunnissa 372 600 metriä.

Kaikki nämä tulokset lainattu Urheilukalenterista v. 1938.

1 km ennätys kokeissa Tuomarilan maantiellä 18—19. IX. 37. saavutti A. Salonen Nuorten Suomen ennätyksen joka on myös uusi piiriennätys.

1. A. Salonen 1.20,5 HP
2. O. Juvonen 1.22,5 UL
3. E. Ikonen 1.23,4 IK 32
4. A. Ojala 1.25,1 HP

Suomen vanha ennätys 1.27,2; ent. piiriennätys 1.29,5.



T. Lindgren
v. 1937 Suomen paras pyöräilijä.

voimme olla hyvin kiitollisia H:gin Pyöräilyseuran johtokunnalle ja erittäinkin aina puuhaavalle ja toimivalle sihteeri Lahdelle. Ilman hänen uhrautuvaa työtään olisi seura paljon vailla. Siis pitäkäämme arvossa tämän hiljaisen miehen uutteria toimia.

Tauno Lindgren.

Suomen 10 parasta pyöräilijää v. 1937 tilastojen mukaan.

Tauno Lindgren, Allan Aaltonen, Toivi Kokkola, Holger Winqvist, Leo Ruster, Leo Roine, Väinö Lairi, Aarne Koivisto, Runar Hellberg, Niilo Sievinen.

Tänä vuonna Helsingin Pyöräilyseura tuli toimineeksi 10 vuotta. Koko tänä aikana on seura vuosivuodelta osoittanut valtavaa kasvua, niin toimintaansa kuin jäsenmääräänsäkin nähden. Viisivuotta sitten allekirjoittajan liittyessä oli H:gin Pyöräilyseura jo silloin maamme suurin ja johtavin pyöräilyseura, senjälkeen on se vain vahvistunut, erittäinkin tänä kuluneena vuonna on toiminta ollut poikkeuksellisen vilkasta. H:gin Pyöräilyseura on pystynyt kasvattamaan monista ajajista ensiluokkaista kilpailija-ainesta. Jäsenilleen on seura järjestänyt erilaisia harjoituskilpailuja sekä erikoiskilpailuja junioreille ja senioreille.

On järjestetty useampia kansallisia kilpailuja, joista suurin tänä vuonna oli kaksipäiväinen Nokia-ajo. Tällaisten suurten kilpailujen järjestäminen vaatii paljon työtä ja vaivaa. Näistä toimista ja seuramme eteenpäin viennistä



T. Kokkola
Suomen mestari v. 1935.

Sananen treenauksesta.

Nyt on pojat sitten taas se jokavuotinen taukokin meillä. On tullut syksy keralla kuran, ja pöyrä, se kesällinen aamu-, päivä- ja iltakaveri on jo taas näihin aikoihin tässä pohjoisessa pimeydessä vähän kehohevonen.

Mutta eihän pyöräilijältä milloinkaan pulmat puutu!

Uusi kesä on tulossa. Entisen varrelta ovat sekä voitot, että tappiot takana, mutta lujasti uskoen ainoastaan voitot edessä.

Tässä syy, jonka johdosta pyöräilijäparka ei nytkään saa uinahtaa, vaan juuri tätä aikaa jokaisen onkin paremmin käytettävä hyväkseen, kuin kilpailevan toverin. Pohjakunnon, jonka vain harvat osaavat itselleen hankkia, voi tähän aikaan vuodesta saada maailman vanhimmalla home-trainerilla — kävelyllä. Se, jos mikään on pyöräilijän A ja O.

Kävely — senhän nyt voi tehdä joko kaavalla, tahi mieluummin ilman. Ehdotuksena sopsi esim. pieni lenkki jo-

ka päivä, joko edestakaisin, tai kierroksella. Kun taas kaksi, tai kolme kertaa viikossa voisi iltaisin ottaa hieman pitemmän lenkin, sekä sunnuntaisin ulottaa vieläkin kauemmaksi kierroksen, jonka pituuden jokainen itse voimansa laskien voi parhaiten määrätä. Tällaista harjoitusta ei millään saa ottaa kilpailukauden harjoitukseksi, eikä myöskään kiusavaksi painajaisuneksi. Kävelyhän ei välttämättä tarvitse suorittaa yk-

sitoikkoisella maantiellä. Pitkäaikainen astunta kovalla pohjalla jäykistyttää lihaksistoa. Maantien asemasta voisi koettaa vaihtelevaa metsämaastoa, joka varmasti treenaajalle tarjoaa monipuolisemman liikkumismahdollisuuden.

Hihto- ja pyöräilykausienkin alettua pitäisin hyvänä 10—15 km. kävelyä yhtenä iltana viikosta.

Kävelyn ei tarvitse olla vaahtopääkävelyä, mutta ei lorvailustakaan ole mitään hyötyä. Jos itsensä pitää tasaisesti lämpimänä koko matkan, niin onhan silloin vilustumisenkin vaara mahdollisimman pieni.

Siis — pyöräilijä — villaa ylle!

Toivi Kokkola.



Vuosikertomukset,
Kilpailuohjelmat ja -julisteet
valmistaa edullisimmin ja huolella

E. WALTAMON KIRJAPAINO

OULUNKYLÄ

PUHELIN 77 017

Talviurheilu- välineitä

Lampisen
suksia

Suksi-
sauvoja

Hockey-luistimia



Jääpallovälineitä

Talviurheilupuvustoa

Hiihtopukuja

naisille ja herroille

Golf-housuja

Hiihtohousuja

myöskin sinisiä värejä

URHEILULIIKE

Raul Hellberg

HELSINKI

PORVOO