



Kurssi 102 ei lopu koskaan

RUK 102:N KUNTOKURSSI PEURUNGASSA 22.-25.2.2011

Joukkio kunnottomia RUK 102 –kurssin upseereita mittautti ja paranteli kuntoaan ja samalla maailmaa *Kylpylähotelli Peurungassa* Laukaassa helmikuussa 2011 järjestetyllä 3-päiväisellä *Kuntokurssilla*. Mukana olivat: **Aarne Dahlberg**, **Esko Heinonen**, **Aarne Jutila** (järjestäjä), **Tauno Kuosa**, **Esa Laakso**, **Alpo Mattila**, **Osmo Mälkiä**, **Pentti Nikulainen**, **Vesa Rae**, **Lasse Reijomaa** ja **Pertti Sistonen**.

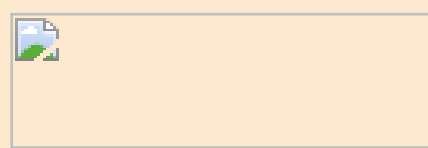
Ohjelman pääkohdat olivat:

- kehon koostumuksen mittaus henkilökohtaisine palautteineen,
- kävelytesti (2 km) mittauksineen ja henkilökohtaisine palautteineen,
- opastettu tutustuminen kuntosaleihin, lentopallopelejä ja ohjattu allasjumppa,
- uinti ja sauna päivittäin,
- *Marskin ryyppy* sodanajan mukaisessa korsussa ja korsun varustukseen tutustuminen,
- opastettu käynti *Keski-Suomen Ilmailumuseossa* sekä vierailu *Ilmasotakouluun*,
- aamiainen, Bufee-lounas ja -illallinen päivittäin sekä
- kurssi-illanvietto ja päättäjaisillallinen.

Kehon koostumus oli itse kullakin mitä oli ja palaute sen mukainen. Melkein mies kuin mies ylitti kaikki suositusarvot, minkä nyt olisi ilman monimutkaisia sähköisiä mittausiakin jo päälle vilkaisemalla voinut todeksi uskoa. Nyt kuitenkin saatiin oikein paperilla dokumentti siitä, mistä 102-kurssin mies koostuu: vedestä, proteiinimassasta, mineraaleista ja rasvammassasta. Valitettavasti ei kerrottu, löytyisikö mineraaleista jotain jalompiakin aineksia.

Kävelytestissä mitattiin 2 km kävelyn käytetty aika ja loppuvaiheen syke. Ohjeena oli, että kävellään reippaasti siten, että mukavalta tuntuu. Juosta ei saanut eikä kilpailusta ollut kysymys. No, näin sitten porukalla toimittiin, ja taas olivat tulokset huonot. Syke ei niinkään kenelläkään huolestuttavasti noussut kävelyn aikana, mutta aikaa kului, vaikka käveltiin nopeudella 5,5...6 km/h. Vasta palautteen yhteydessä hoksattiin, että olisi pitänyt toimia toisin: kävellä nopeasti lähes koko matka ja kunnolla löysällä viimeiset pari sataa metriä. Olisi aika parantunut ja syke madaltunut. Olisi kuulemma näkynyt positiivisella tavalla loppuarviossa, mutta tietysti näin olisi hujattu ennen kaikkea itseä.

Testipalautteista opittiin pari tärkeää seikkaa. Ensinnäkin, säännöllistä kuntoilua tulee harrastaa kolme... neljä kertaa viikossa noin tunnin rupeama kerrallaan. Hyviä kuntoilumuotoja on monia kävelystä alkaen. Sykkeen tulee nousta, mutta ei liian korkealle. Ihmisellä maksimisyke



missä i on ikä, $f_0 = 1,1$ Hz ja $i_0 = 22$ a eli 22 vuotta. Siten 70-vuotiaan henkilön maksimisyke on noin $1,1/3 * (10 - 70/22) = 2,5$ Hz eli $2,5 * 60 = 150$ lyöntiä minuutissa. Tämänikäisellä henkilöllä optimaalinen maksimisyke, jota ei siis pitäisi harjoituksessa ylittää, on 65...85 % maksimisykkeestä, eli noin 1,6...2,1 Hz, mikä vastaa noin 100...125 lyöntiä minuutissa.

Kuntosaleissa tutustuttiin jos jonkinlaisiin vekottimiin ja pariin kolmeen sutjakkaaseen naisihmiseen. Heidän työskentelyään seurattessa omakin lihaskunto koheni, vaikka laitteisiin ei juuri olisi koskenutkaan. Kuntosaliharjoittelun tarve kasvaa iän mukana, ja erityisesti alaraajojen lihaksia tulisi vahvistaa, koska näin vähennetään kaatumisvaaraa.

Lentopallo-ottelu oli tiukka, vaikka parempi joukkue – kumma kyllä – erityisesti **Alpon** ja **Pentin** onnistuneiden syöttöputkien ansiosta voittikin erin 3-0. Hävinnyt puoli ei voinut muuta kuin vedota kentän omistukseen muuton ja tuomarina toimineen **Taten** "*tasapuolisiin*" rajaviivatulkintoihin. Kävi muuten pitkistä aikaa kunnan kuntosaleista! Samaa voi myös sanoa liikeratoja mukavasti avartaneesta allasjumppasta, jota ansiokkaasti veti kunto-ohjelmista ja palautteista koko ajan vastannut fysioterapeuttimme **Petteri Ruuskanen**. Tämän sekä muiden kuntoilutapahtumien jälkeen oli mukava pulahtaa uimahallia kiertävään uintikouluun, jossa veden virtaus ajoittain oli kohtuullisen voimakas. Ahkerin kourun kiertäjä oli **Vesa** ja sitkeimmät "*vastavirran kiisket*" olivat **Osmo** ja **Pertti**.

Korsussa käynti ja sen edustalla *Marskin ryyppyn* nauttiminen on *Kylpylähotelli Peurungan* ja erityisesti sen entisen toimitus- ja nykyisen myyntijohtajan **Pekka Tähtisen** erikoisuus. **Pekka**, reservin upseeri itsekin, lounasti pariinkin otteeseen kanssamme. Korsulla hän adjutantteineen (**Jarmo Kalliainen**) oli pukeutunut täyteen sotisopaan. Sykähdyttävän hetken korsussa koimme, kun **Lasse** tunteikkaasti lausui **Yrjö Jylhän** runon "*Pyhä yö*". **Lasse** muuten ilahdutti meitä myös yksiläulullaan yhden lounasruokailun yhteydessä. Korsuvierailulla oli mukana myös **Osmon** entinen oppilas, työtoveri ja ystävä, res. luutnantti **Mauri Kananen**. Hän valokuvaili ahkerasti ja lähetti myöhemmin kuviaan ryhmämme käyttöön, kuten muutamat kurssiveljemmekin.

Viimeistä edellisen päivän iltapäivän käytimme vierailuun *Ilmailumuseossa* ja *Ilmasotakoulussa*. Liikuimme *Tähti palvelut Lautaanhon* pikkubussilla, jonka leppoisa kuljettaja **Markku Lautaanhon** oli valmis tekemään ylimääräisen mutkan Laukaan keskustaan, jotta janoisimmat pääsivät piipahtamaan paikallisessa "*välttämättömyystarvikeliikkeessä*". Taisi kuitenkin yhdellä jos toisellakin olla jo kotoa tuotuja eväitä mukana, kun ainoastaan pari veljeä käytti tilaisuutta hyväkseen.

Keski-Suomen Ilmailumuseossa erityisen kiinnostuksen kohteena oli USA:sta lainassa oleva *Brewster B-239 -hävittäjä*, jota sodan aikana lensi maineikas **Lauri Pekuri**. Hänen koneensa syttyi ilmaisteluksessa tuleen, minkä seurauksena hän joutui tekemään pakkolaskun *Kolejärveen Itä-Karjalassa*. Lentäjä pelastui ja pääsi suomalaisten puolelle, mutta kone painui järven pohjaan, josta se sitten elokuussa 1998 nostettiin amerikkalaisen rahoituksen turvin. *Ilmailumuseossa* on toki suuri joukko muitakin mielenkiintoisia koneita, joita kyllä kannattaa käydä katsomassa.

Vierailu ja luento *Ilmasotakoulussa* järjestyi kurssiveljemme **Juha Kainulaisen** suosiollisella myötävaikutuksella peräti *Ilmavoimien komentajan* kautta. Ennen vierailuamme saimme *Ilmasotakoulun* johtajan, eversti **Harri Leppälakson**, allekirjoittaman käskykirjeen, jolla vierailumahdollisuutemme vahvistettiin. Paikan päällä meitä oli vastassa majuri **Jukka Tirkkonen**, joka myös antoi meille "*täsmennetyt ilmaiskun*" lentäjäkoulutuksen nykyrakenteesta ja koulutettaville asetettavista vaatimuksista. Luennon jälkeen oli mahdollisuus kysymyksiin ja lyhyeen keskusteluun.

Kuntokurssin ohessa pidimme myös kurssi-illanvieton, jonka aikana jokainen vuorollaan kertoi, mitä oli tullut tehtyä sitten *Rukin* päivien. Samalla saimme tietää monenlaisia asioita itse kunkin omalta siviiliammattialalta. Tämä oli hyvin mielenkiintoinen tilaisuus, joka lopullisesti tutustutti pienen joukkomme jäsenet toisiinsa. Keskustelun lopuksi joku totesi, että tällaisia vapaamuotoisia "*veljesiltajoja*" pitäisi koko kurssimmekin puitteissa silloin tällöin järjestää. Tilaisuuden lopussa **Aarne D.** lahjoitti jokaiselle motoristiraamatun "*Tässä on tie*".

Viimeisen illan juhlailalliselle osallistuimmekin sitten takkiin ja kravattiin sonnustautuneina ja kabinettiliaan juhlavasti katetun illallispyödan antimista nautiskellen. *Markin ryyppykin* tietysti taas nautittiin ja muitakin virvokkeita maisteltiin.

Illatkin kävivät kunnan päälle, kun hotellissa oli elävää musiikkia joka ilta ja sen päälle vielä karaoke-laulua "*isojen poikien*" kertoman mukaan pikkutunneille saakka. Kabinetissa viettämämme kurssi-illanvieton jälkeen löysimme koko porukka salin puolelta mukavan sohvaturkkauksen jutustelua varten. Rauhaa ei kuitenkaan kestänyt kauan, kun muutamat, **Tate**, **Vesa** ja **Alpo** etunenässä, jo haettiin hellempiin käsiin. Lopulta saivat muutkin osansa. Tätä menestyksen huumaa ihmeteltiin, mutta sitten selvisi, että salissa olikin menossa "*naisten tunti*". Sekin, miksi toisilla kävi parempi "*flaksi*" kuin toisilla, selvisi myös. Se johtui kuulemma kengistä, sillä naiset katsovat ensin miehen kenkiä, ovatko ne tanssiin sopivat, ja sitten vasta ylempäs. Vaikka **Vesa** olikin jatkuvasti menossa, ehdotti **Aarne J.** hänelle, että "*jos kuitenkin soittaisit vaimolle ja pyytäisit tuomaan ne tanssikengät, jotka hän jo oli pakannut laukkuusi ja jotka sinä tarpeettomina otit laukusta pois*". Illan päätteeksi taidettiin yksi yllytyshullu saada karaokebaarissa laulamaankin **Jukka Kuoppamäen** "*Sininen ja valkoinen*".

Lopuksi muutama näyte tamperelaismurteisen **Osmon** keltaisesta muistikirjasta, johon hän koko *Kuntokurssin* ajan teki muistinpanoja "*jouduttuaan, päästyään tai muuten nunituaan itsensä pakolliseksi vapaaehtoiseksi kirjuriksi*":

- verbaalisfyysisellä kunnolla yksi RAE VESAA kepitti kaikki, kun taas toiset käyttivät porkkanaa,
- Aarne "Ylämummu" Jutila juuttui Pendoliinon jo kättelyssä jakaan ryhmälleen näin vapaat käret (langattomasti); eli remokratiaa kaikkiin junailuihin.
- Kuosalla oli säilynyt aito Taito ylläpitää hauskuuttaan armeijassa,
- Ortti (Osku) ja Pesku (Pertti) edustivat myös evakkolapsia ottaen tarvittaessa napsia pudotellen näin pois harmaita hapsia,
- Entäs Pentti? Terästä joka sentti.

Kokonaisuutena oltiin sitä mieltä, että Kuntokurssi oli varsin onnistunut, ja jotkut jopa ehdottivat sen uusimista esimerkiksi jo vuoden päästä. Silloin saataisiin tietää, mihin päin kunto on kehittynyt. Vaikkei kunto kurssin aikana olisikaan parantunut, niin *Kuntokurssi* innosti kuitenkin jokaista kiinnostamaan kuntoonsa aikaisempaa enemmän huomiota ja aktivoitumaan liikuntaharrastuksissa.



Brewster B-239-hävittäjä järven pohjasta nostettuna. Foto: Vesa Rae



Hävittäjän ohjaamo. Foto: Pertti Sistonen



Marskin ryyppy nautitaan korsun edustalla. Foto: Mauri Kananen



Juhlailalliselle menossa. Foto: Vesa Rae