

JUOKSIJA-LEHTI 40 VUOTTA

Juoksija-lehden 40-vuotisjuhlanumero ilmestyy 11.2.2011. Juoksija on Euroopan pisimpään ilmestynyt yksityinen ja kaikista urheilujärjestöistä riippumaton kestävyysurheilun sekä kuntoilun erikoislehti. Lehti ottaa persoonallisesti kantaa liikuntakulttuurin ilmiöihin ja jakaa valmennustietoa niin kilpaurheilijoille kuin tavallisille kuntoilijoille.

Lehden historian aikana juoksukulttuuri ja kuntoilu ovat kokeneet valtavan murroksen. Juoksu on kasvanut pienestä aktiiviharrastajien joukosta satojen tuhansien ihmisten suosituksi terveysliikuntamuodoksi. Nykyisin Suomessa on 640 000 juoksun harrastajaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Maratonin ja puolimaratonin kaltaiset massatapahtumat antavat mielekkään tavoitteen testata omaa kuntoa. Maratonharrastajia on Juoksija-lehden tilastojen mukaan vuosittain noin 50 000. Naisten osuus juoksun harrastajista on kasvanut koko ajan, ja nykyään heitä on lenkkipoluilla yhtä paljon kuin miehiäkin. Erilaiset kuntoilun suur tapahtumat vauhdittavat osaltaan myös terveys- ja virkistysliikkujien juoksuinnostusta. Säännöllisen liikunnan aloittamisen myötä moni innostuu perinteisiin kestävyyslajeihin, eli juoksuun ja hiihtoon.

Juoksemisen ja kilpaurheilun perusteemat ovat pysyneet Juoksija-lehdessä samoina läpi muutosten vuosikymmenten, mutta terveysliikunnan merkitys on entisestään lisääntynyt. Persoonalliset henkilökuvat, harjoittelu, terveys, ravinto, vammojen ehkäisy ja tuote-esittelyt kuuluvat lehden vakiosisältöön. Tyypillinen lehden lukija on keski-ikäinen kuntoilija, joka harrastaa juoksun lisäksi hiihtoa ja pyöräilyä sekä huolehtii salilla lihaskunnostaan.

Juoksijan tarkastettu levikki on lähes 20 000, ja lukijoita on yli 80 000. Juoksija-lehti.fi -sivuilla vierailee kuukaudessa yli 60 000 kävijää. Sivulatauksia tehdään noin 500 000 kuukaudessa. Verkkosivuston suosituimpia palveluja ovat sähköinen tapahtumakalenteri, kenkäklinikka, nettivalmentaja sekä nettikauppa. Juoksijan ensimmäinen numero 1/1971 on luettavissa digilehtenä Juoksijan nettisivuilla.

Hiihto on kuulunut keskeisenä osana Juoksija-lehden sisältöön ensi numeroista lähtien. Hieman yli vuosi sitten Kustannus Oy Juoksija perusti myös **Hiihto-lehden**, jonka levikki on jo yli 6 000.

Juoksijan historiassa on omaleimaista rohkeaa näkemyksellisyys ja syvälinen kestävyysurheilun asiantuntemus. **Lehden perustaja Tapio Pekola** patisteli 1970-luvun keski-ikäisiä kuntoilemaan, kun samaan aikaan lääkärit varoittelivat ilman terveystarkastusta aloitetun harjoittelun riskeistä. Nykyiset terveysliikuntasuositukset edustavat pitkälti samoja näkemyksiä, joita Pekola esitteli lehdessä jo 40 vuotta sitten. Pekola otti osaa 90-luvulla myös urheilun arvokeskusteluun kritisoiden mm. alkoholin käyttöä urheilutapahtumissa. Tapio Pekola toimi pitkään lehden päätoimittajana ja eläkkeelle jäätyään hän on edelleen lehden suurin omistaja.

Juhlavuoteen Juoksijan luotsaa seitsemän hengen joukkue, jota johtavat **toimitusjohtajana** entinen huippumaratoonari **Harri Hänninen** ja **päätoimittajana** maailman huipulla keskimatkoilla kilpaillut **Ari Paunonen**. Juoksija-lehti on tänäkin vuonna mukana useissa juoksutapahtumissa ympäri Suomen. Varsinaisena **juhla juoksuna** voidaan pitää **Forssan Suvi-ilta maraton**ia 18. kesäkuuta.

Lisätietoa:

Harri Hänninen
Toimitusjohtaja, Kustannus Oy Juoksija
050 370 1358
harri.hanninen@juoksija-lehti.fi

Ari Paunonen
Päätoimittaja, Juoksija-lehti
050 337 5146
ari.paunonen@juoksija-lehti.fi