



JUOKSIJA

Juoksija auttaa sinut parhaaseen vauhtiisi – kokemuksella ja intohimolla!

Asiantuntijoidemme kirjoittamat artikkelit auttavat monipuolisessa juoksuharjoittelussa, antavat vinkkejä lihaskuntotreneihin sekä tarjoavat tuoreimman tutkimustiedon ravitsemuksesta. Juoksija esittelee kiinnostavimmat henkilöt, perkaa inspiroivimmat juoksuilmiöt ja tarjoaa mielenkiintoisia reissujuttuja juokсутapahtumista ympäri maailman. Testaamme myös uusimmat juoksupöytä ja muut varusteet. Teräväkynäiset kolumnistimme tarjoavat uusia näkökulmia urheiluun ja liikunnan liepeiltä. Juoksija – juoksijan asialla jo yli 50 vuotta! **Juoksija-lehdellä on noin 50.000 lukijaa viikossa (KMT) ja Juoksija.fi tavoittaa noin 70.000 kävijää kuukaudessa.**

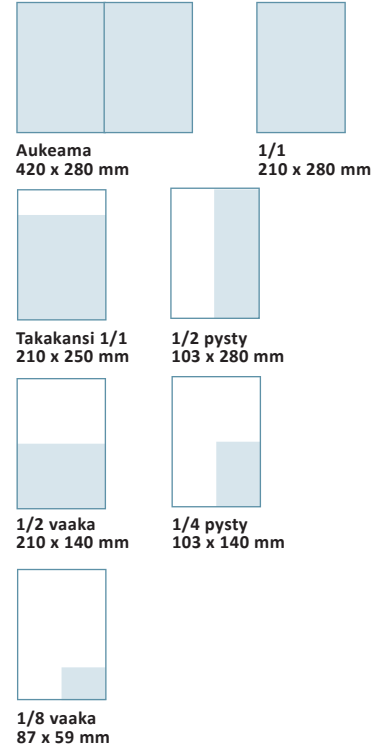
Juoksija-aikataulut

Nro	Ilmestyy	Aineisto	Teemat
1	4.2.	15.1.	Peruskestävyysharjoittelulla luodaan pohjaa tulevan kauden juoksupöytä. Talvi on myös oivallista aikaa suunnitella juoksupöytä kilpailukalenteria reissujuttujemme parissa. Esittelemme talvikauden treenivaateuutuuksia.
2	11.3.	19.2.	Juoksuharjoittelu monipuolistuu keväällä. Testissä perusharjoitteluun tarkoitettuja juoksupöytä.
3	15.4.	26.3.	Keväällä treeneissä haetaan jo vauhtia! Testaamme yleiskäyttöön soveltuvia juoksupöytä.
4	13.5.	23.4.	Näin virität kuntosasi kesän kisoihin. Testaamme kisapöytä.
5	17.6.	28.5.	Kesäjuoksupöytä! Kesällä on hyvää aikaa nauttia monipuolisesta liikunnasta, ja samalla nostamme kuntoa kohti syyskauden kisoja. Esittelyssä kesän juoksupöytä ja varusteet.
6	26.8.	6.8.	Hyödynnä syksyn upeat treenikelit ja virittäydy juoksupöytä päätavoitteisiin + mukana myös tuhti Polkujuoksupöytä-osio.
7	7.10.	17.9.	Millä eväillä uuteen juoksupöytä? Syyskauden kisat sekä päättyneen kauden menestyjät. Syksyn varusteet.
8	2.12.	13.11.	Uusi harjoituskausi alkaa peruskunto- ja voimatreenillä. Analysoi mennyt juoksupöytä ja aseta tavoite tulevaan vuoteen. Testissä varusteet viileään.

Polkujuoksupöytä-aikataulu

Nro	Ilmestyy	Aineisto
1	15.4.	26.3.

Ilmoituskoot



HUOM! Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuuvarat.

Hinnat 1.1.2026

Koko	€
Aukeama	4 350
Takakansi	2 990
1/1 sivu	2 500
2.kansi / 3.kansi	2 650
1/2 sivu	1 610
1/4 sivu	1 090
1/8 sivu	650

+ Alv. 25,5 %

PDF-aineistojen toimittaminen sähköpostilla aineistot.juoksija@fokusmedia.fi

Painopaikka: Poligrāfijas grupa Mūkusala
Mūkusalas iela 15a
Rīga, LV-1004
Latvia



JUOKSIJA

Juoksija helps you reach your best pace – with experience and passion!

Our expert-written articles support diverse running training, offer tips for strength workouts, and provide the latest research on nutrition. Juoksija introduces the most interesting people, explores the most inspiring running trends, and shares captivating travel stories from running events around the world. We also test the latest running shoes and gear innovations. Our sharp-witted columnists offer fresh perspectives on sports and physical activity. Juoksija – serving runners for over 50 years! **Juoksija magazine has approximately 50,000 weekly readers (KMT), and Juoksija.fi reaches around 70,000 monthly visitors.**

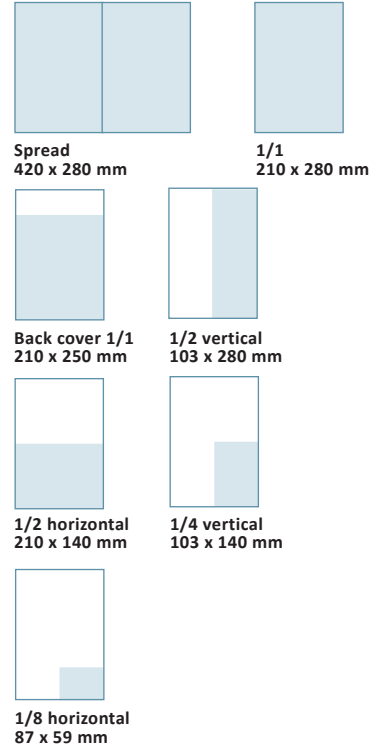
Juoksija Schedule

Issue	Pub.date	AD dl	Themes
1	4.2.	15.1.	Basic endurance training lays the foundation for your running fitness in the upcoming season. Winter is also a great time to plan your race calendar for the year ahead — get inspired by our travel stories. We also showcase the latest winter training apparel innovations.
2	11.3.	19.2.	Running training becomes more versatile in late winter. We test running shoes designed for basic training.
3	15.4.	26.3.	As spring arrives, it's time to add speed to your workouts! We test versatile running shoes suitable for general use.
4	13.5.	23.4.	Get your fitness race-ready for summer competitions. We test racing shoes.
5	17.6.	28.5.	Summer is the perfect time to enjoy diverse physical activity while building fitness for autumn races. We present the latest summer running apparel and gear.
6	26.8.	6.8.	Take advantage of the beautiful autumn training weather and focus on your key fall race goals — including a special Polkujuoksija (Trail Running) section.
7	7.10.	17.9.	Autumn races and a look back at the season's top performers. We also showcase the latest gear for the season.
8	2.12.	13.11.	Start the new season with basic fitness and strength training. Reflect on your past running year and set goals for the next. We test gear for cooler conditions.

Polkujuoksija Schedule

Issue	Pub.date	AD dl
1	15.4.	26.3.

Advertising sizes



Please note! 5 mm bleed will be added.

Rates 1.1.2026

Size	FC/€
Spread	4 350
Back cover	2 990
1/1 page	2 500
2.cover / 3.cover	2 650
1/2 page	1 610
1/4 page	1 090
1/8 page	650

+ VAT 25,5 %

Please send PDF-materials to aineistot.juoksija@fokusmedia.fi

Printhouse: Poligrāfijas grupa Mūkusalā
Mūkusalas iela 15a
Rīga, LV-1004
Latvia