

J.P. Roos

MARATONMIEHEN ELÄMÄ



J.P. Roos

Maratonmiehen elämä

J.P. Sarolalle

3. uudistettu painos

Helsinki 2010

copyright J.P. Roos

ISBN 978-952-92-6802-3 (pdf)

SISÄLTÖ

Esipuhe kolmanteen painokseen	5
Esipuhe toiseen painokseen	7
1. Juoksemisen viehätyks	11
2. Aloitus	17
3. Kestävyyys vaatii kilometrejä	28
4. Vauhtiharjoittelu	34
5. Kilpailut	43
6. Maraton - suuri tavoite	58
7. Ruoka ja juoma	86
8. Juoksu on halpaa - välineet maksavat	96
9. Työ harjoittelun esteenä	112
10. Matkat ja juokseminen	116
11. Jos juoksu maistuu puulta	127
12. Talviharjoittelu	131
13. Krapulassa on kiva juosta	140
14. Naiset (miehet) ja seksi	144
15. Juoksuvammat, flunssa ja kuolema	153
16. Fysikaalinen hoito parannuskeinona	166
17. Doping	169
18. Lopettaminen eli jälkikirjoitus syksyllä 1993	172
19. Toisen painoksen loppulause: ei kilpailua, vaan juoksua nautinnon vuoksi	176
20. Vanhuus ja juokseminen	178

Esipuhe kolmanteen painokseen

Tämän kirjan toinen painos myytiin loppuun siinä joskus 1998 tai 1999. Sen jälkeen se on ollut kaikkien vapaasti luettavissa netissä. Eläköön luovien hengentuotteiden vapaa jakelu verkossa! Tämä ratkaisu on ollut todella hyvä. Suurin piirtein kerran viikossa saan joltain kirjan löytäneeltä tuoreelta tai vähän kokeneemmaltakin juoksijalta viestiä siitä, että kirjasta on ollut hyötyä. Tämä on joskus ollut todella ilahduttavaa: jonakin aamuna olen ollut tosi masentunut ja kironnut jotain opetusministeriön tai yliopiston johdon typeryyttä ja sitten on sähköpostiini putkahtanut kiitos siitä, että kirjasta on ollut hyötyä. Tosi mukava tunne. Henkilökohtaisia, yllättäviä kiitoksiakin on tullut. Nekin ovat mukavia, kun yliopistomaailmassa ei juuri kannustusta tai positiivisia kommentteja tunneta.

Kirja on kuitenkin ollut aika hankalasti luettavassa ja tulostettavassa muodossa sekä sisältänyt erilaisia pieniä painovirheitä. Sen ulkoasu on nyt modernisoitu ja se on saatettu helpommin tulostettavaan muotoon. Olen täydentänyt kirjaa myös loppuluvulla (20) jossa kerron uusimmasta maraton-kokemuksestani. Sen sijaan en ole puuttanut muuten sisältöön. Niinpä sitten kirjaan sisältyy ennen kaikkea varusteita koskevaa täysin vanhentunutta tietoa. Itse asiassa tällä hetkellä ei juuri vaikkapa kenkiä koskevia neuvoja tarvita. Lähes kaikki markkinoilla olevat kengät ovat kelvollisia ja vielä kymmenen vuotta sitten ollut riski ostaa kengät jotka ovat liian kovia ja menevät heti linttaan, on nyt käytännössä hävinnyt (ainoa hyvä idea joka pätee vieläkin, on kevyiden maratontossujen matkakäyttö!). Sama koskee vaatetusta:

hiertävät, hengittämättömät, epä mukavat kuntoiluvaatteet ovat nekin menneisyyttä. Mutta en ole viitsinyt näitä lukuja poiskaan ottaa: niillä on historiallista arvoa. On vaikea uskoa, että siis vain vajaat 40 vuotta sitten ei ollut olemassa mitään kelvollisia juoksutossuja. Maailma on tullut paremmaksi.

Seuratakseni edellisen esipuheen mallia: olen nyt kohta 65-vuotias, uudelleen naimisissa, minulla on nyt kaikkiaan viisi lasta joista nuorin on nelivuotias (fantastinen, hyvin liikunnallinen tyttö, lapset kyllä ilman muuta nuorentavat!), olen pulskistunut taas muutaman kilon (paino jotain 72-73 kiloa), pituus ei ole (ikävä kyllä) muuttunut. En enää juokse aikoja ja toden puhuakseni pyöräilen (päivittäin töihin) ja hiihdän paljon enemmän kuin juoksen (uudessa Ylläs-hallissa, jossa on oikein mukava hiihdellä kesäkuumallakin). Maratonia en ole juossut pitempään aikaan (ks. luku 20), mutta saattaa olla että vielä juoksen jonkun kiinnostavan maratonin (esim. Ranskan viinimaraton). Sen sijaan edelleen juoksen aina kun matkustelen, koska suksia on paljon tylsempi raahata mukana ja vielä vähemmän polkupyörää.

Tämän kirjan viimeistelyssä ja saattamisessa esteettisesti nautittavampaan asuun on korvaamatonta apua antanut Raimo Parikka, mistä suuri kiitos. Vaimoni Anna Rotkirch ja erityisesti poikani Joel ja tyttäreni Stella ovat olleet erinomaista lenkki-, matka- ja hiihtoseuraa. Kiitän kaikkia niitä, jotka ovat kommentoineet tämän kirjan aikaisempia laitoksia. Toivottavasti tästä uudesta versiosta on edelleen hyötyä kaikille niille, jotka haluavat ryhtyä juoksemaan hiukan pitempään kuin vain raitiovaunun tai bussin perässä. Tietysti minulla on nyt vakavia kilpailijoita kun Alexander Stubbkin on kirjoittanut kuntoilukirjan! Stubbin kirja edustaa tätä tosikkokuntoilulinjaa, jota itse en kannata, mutta kyllä hänkin tasaantuu. Tai ehkä ei, hänhän on aivan tolkuton EU-intoilijakin, eikä näytä yhtään järkiintyvän...

Käpylässä, 6.12.2009

J P Roos

Toisen painoksen esipuhe

Esittäydyn: olen J.P.Roos, 50 vuotta, mies, avoliitossa, pituus 173 cm ja paino 66 kg. Paras maratonaikani on 3.15.25. Olen juossut n. 20 vuotta. Kuntoilijoiden ja urheilijoiden arvoasteikossa olen siis jonkinlainen keskitasoa parempi harrastelijakuntoilija. Tästä kertoo mm. se, että sijoitukseni Helsinki City Maratonilla, jonka osanottajamäärä on ollut n. 4000, on ollut 1000 ensimmäisen paikkeilla (Hiihtäjänä olen parempi, kuten tuonnempana käy ilmi). Nykyään ei minulta sitä paitsi 3.30 alitus onnistu - enkä sitä tavoittelekaan, vaikka tämän kirjan joiltakin sivuilta voisi niin päätellä. Olen halunnut kuitenkin sisällyttää kirjaan erilaiset kuntoiluharrastuskauteni vasta-alkajasta yltiöpäiseksi kilpakuntoilijaksi ja siitä taas tasaisen rauhallista menoa suosivaksi nautiskelijakuntoilijaksi.

Kuulun niihin kuntoilijoihin, jotka ovat aloittaneet liikumisharrastuksen kypsässä iässä (n. 30-vuotiaana) ja joilla ei ole takanaan jotain nuorten mestaruuskilpailu- yms. menestyksiä. Päinvastoin, kouluaikoina olin todella surkea, varsinkin lyhyen matkojen juoksijana luokan huonoimpia, kömpelö ruipelo. Hiihto sujui vähän paremmin, mutta siitäkkin innostuin toden teolla vasta paljon myöhemmin. Olen siis aloittanut pohjalta ja käynyt läpi varsin hitaasti kuntoilun kaikki perusvaiheet huonokuntoisesta hölkkääjästä melko vauhdikkaaseen menoon pystyväksi harrastajajuoksijaksi, ja sittemmin taas vähän laiskemmaksi harjoittelijaksi.

Itseäni on usein harmittanut se, että urheilulääkärien tai -valmentajien kirjoittamat juoksu- ja kuntoilukäsikirjat antavat useimmiten oh-

jeita pelkästään eliittijuoksijoille ja -valmentajille - tai siltä se ainakin tuntuu. Ja sitten ne ovat useimmiten niin isoja ja kalliita, että niillä on käyttöä lähinnä kirjahyllyssä ja isänpäivälahjoina.

Olen itse yrittänyt joskus hyödyntää erilaisia kuntoilijan käsikirjoja ja valmennuslehtiä, mutta vaikka olenkin saanut akateemisen koulutuksen niin silti ne ovat olleet minulle suurilta osin pelkkää hepreaa tai täysin epäkiinnostavia. Eivät minua kiinnosta urheiluvammojen lääketieteelliset kuvaukset, tai ravintotieteellisesti tutkittu nestehukka pitkäkestoisissa suorituksissa. Minua kiinnostaa miten voin välttää vammoja, miten pääsen niistä mahdollisimman nopeasti eroon, miten kannattaa syödä ja juoda ennen suorituksia ja suorituksien aikana jne. Valmennus kirjathan ovat aivan kamalia kuvatessaan viikko- kuukausi- ja vuosiohjelmia, joiden ylläpitäminen on täysin mahdotonta jos olet normaalisti työssä, jos sinulla on normaali sosiaalinen elämä ja jos haluat silloin tällöin myös irrotella ystävien kanssa. Tällaisista asioista olen kerännyt aikamoisen henkilökohtaisen kokemuksen, samoin kuin siitä, miten aivan tavallinen, kohtuullisen terve ihminen voi vähitellen parantaa tuloksiaan, ilman liian suurta systemaattisuutta tai orjallisuutta.

Tämä kirja on kirjoitettu niille ihmisille jotka haluavat pysyä kohtuullisessa kunnossa, jotka ovat alkaneet kuntoilla ja huomanneet ehkä jopa pitävänsä siitä - mutta jotka eivät sen takia halua luopua kaikesta kivasta. Jos haluat juoda myös alkoholia ja polttaa tupakkaa ja syödä mitä haluat etkä uhrata kaikkea hauskaa juoksemisen hyväksi, niin tämä kirja on sinua varten. Itse asiassa hauskinda kuntoilussa on se, että voi tosiaan syödä melkein mitä haluaa ja silloin tällöin todella ahmia itsensä herkkuja täyteen. Ja ainakin itse olen sitä mieltä että kohtuullinen liikunta on paras krapulalääke, sanoivat lääkärit mitä tahansa. Enkä ole huomannut kuntoilun haittaavan seksuaalista aktiiviteettiä, päin vastoin, ihmettelen joskus miten parin portaan kiipeämisen jälkeen hengästyvät kaverini oikein pärjäävät sängyssä muutamaa sekuntia pitempään... Itse olen ainakin huomannut että intensiivinen seksuaalinen aktiiviteetti yleensä vaikuttaa positiivisesti myös kuntoon, joskin on mahdotonta sanoa, mikä oikein on kausaaliyhteys: seksin positiivinen henkinen vaikutus vaiko hyvän kunnan positiivinen vaikutus seksuaaliseen aktiivisuuteen.

Tarkoitukseni on kertoa teille pääasiassa omien kokemuksieni poh-

jalta siitä, mitä kuntoilija voi tehdä, ja mitä hänen ei kannata tehdä. En ota vastuuta siitä jos sinulle käy huonosti kun yrität tehdä samaa, mutta vakuutan ehdottomasti, että kaikki mitä tässä kirjassa kerrotaan, on myös koettu (joko henkilökohtaisesti tai informanttieni toimesta), ts. se on mahdollista melko normaalille kuntoilijalle.

On toki myönnettävä, että lähtökohtani olivat suhteellisen hyvät: minulla ei ollut liikaa painoa, en ollut vielä päästänyt itseäni mihinkään todelliseen rapakuntoon, en ollut hankkinut mitään tyypillisiä suomalaisen miehen ikäkausitauteja, korkeaa verenpainetta, sydänvikoja, selkävaivoja (joskin erittäin ankarat noidannuolet ja niskäsäryt olivat kyllä tuttuja, niinkuin kaikille istumatyöläisille tai toistuvasti samoja liikkeitä tekeville), enkä myöskään ollut katkonut jäseniäni tai joutunut pahoihin liikenneonnettomuuksiin. Nämäkään eivät estä liikkuamista, mutta edellyttävät kyllä jonkinlaista lääketieteellistä seurantaa. Ja jos painoa on todella paljon, jaloissa tai selässä tms. on ollut pahoja vammoja, niin juokseminen ei varmastikaan ole paras kuntoilumuoto, vaan silloin kannattaa harkita lajeja, jotka ovat vähemmän rankkoja nivelille tai nikamille.

Kävin äskettäin myös ns. rasisus-EKG:ssä 50-vuotispäiväni kunniaksi ja sain siitä hyvin positiivista palautetta: ruumiini on kunnoltaan lähempänä 30-vuotiasta kuin 50-vuotiasta. Tällainen tietysti tuntuu hyvältä, mutta olisi toki väärin luulla, olevansa oikeasti 30-vuotias, valitettavasti.

Vaikka monet esittämäni harjoitteluvinkit sekä välineitä ja vammoja koskevat havaintoni soveltuvat kyllä sellaisinaan myös muihin lajeihin, silti teoksen painopisteenä on juoksu. Kerrontaa höyrytetään tosin muutamilla vinkeillä lajeista joista itselläni on kokemuksia (hiihto, pyöräily, rullaluistelu). Jo alunperin harkitsin, että olisin liittänyt tähän kirjaan myös hiihtoa koskevan osan, sillä näin olisi koko vuosi tullut katetuksi kuntoilun kannalta. Tähän uuteen laitokseen olen nyt liittänyt yhden luvun pitkistä hiihdoista, koska hiihto oikeastaan on lempilajini, ja vuosi vuodelta tuntuu itse asiassa parhaimmiltaan hauskemmalta kuin juokseminen.

Haluan erikseen kiittää Jari Eskolaa ja Ilkka Saloa joiden esittämät huomautukset Sosiologia-lehdessä antoivat minulle alunperin virikkeen tämän kirjan kirjoittamiseen. Ilman heitä olisin tuskin oivaltanut,

että amatöörijuoksijoiden ja urallaan pettyneiden kilpaurheilijoiden (Suomessahan ei muunlaisia miesjuoksijoita nykyään olekaan!) välillä vallitse lähes ylittämätön kuilu ja että sellaiset tekstit jotka on suunnattu molemmille ryhmille, eivät yksinkertaisesti täytä tarkoitustaan.

Pääasiallinen kiitos kuuluu niille lukuisille juoksijatovereilleni - sekä naisille että miehille - jotka ovat halunneet kertoa kokemuksistaan ja kommentoida myös käsikirjoitustani. Kirjan ensimmäinen, omakustanteena ilmestynyt painos, jota pääasiassa jaoin ystäväilleni, on nyt alkanut myös mennä kaupaksi, joten toisen painoksen julkaisemisen perussyynä on juuri lisääntynyt kysyntä, vaikken ole kirjaani mitenkään erityisesti markkinoinut.

Alkuperäisistä lukijoista kiitän erityisesti kahta, Anne Hailaa ja J.P. Sarolaa, joista edellinen on lukenut ensimmäisen laitoksen varsin tarkkaan ja tehnyt runsaasti korjauksia sekä antanut minulle naisnäkökulmasta kommentteja, kun taas jälkimmäinen, ennen traagista kuolemaansa, oli paras hiihtokaverini ja kommentoi käsikirjoitusta varsin perusteellisesti ja positiivisesti. Haluankin omistaa tämän toisen laitoksen J.P. Sarolan muistolle (ks. myös hiihtoa koskeva luku).

Hyviä juoksujia, ystävät!

Helsingissä, heinäkuussa 1995

J.P. Roos

1. Juoksemisen viehätys

Matkakirjassaan Amerikka ranskalainen esseisti Jean Baudrillard käsittelee juoksemista yhtenä amerikkalaisuuden keskeisenä piirteenä. Hänelle juokseminen on täysin käsittämätön modernin itsekidutuksen, itsemurhakäyttäytymisen ja kuoleman tavoittelun, vapaaehtoisen orjuuden ja jopa aviollisen uskottomuuden uusi muoto. Kuola suusta valuen, silmät tyhjinä ja omaan sisäiseen lähtölaskentaansa keskittyneet juoksijat edustavat Baudrillardille ihmislajin rappiota, maailmanlopun tunnelmaa. Vähän samoja sävyjä voi löytää mm. Antti Eskolan juoksemista koskevista lyhyistä maininnoista hänen puhuessaan inhoten hölkkääjistä. Olen tavannut sekä Baudrillardin että Eskolan ja tiedän, että he todella tappaisivat itsensä jos he lähtisivät juoksemaan (tosin Eskola on tietääkseni aloittanut rauhallisen lenkkeilyn!). Baudrillardin ja Eskolan käsitykset ovat kuitenkin mielenkiintoisia, sillä ne kuvaavat hyvin miten väärä kuva ulkopuolisilla voi juoksemisen symbolisista merkityksistä olla. Varsinkin kärsimysteema on täysin vailla pohjaa: juokseminen on päinvastoin yksi modernin yhteiskunnan ruumiillisen ja henkisen itsensä kehittämisen ja nautinnon muotoja, kevyestä sosiaalisesta yhdessäolosta puhumattakaan! Enkä ole nähnyt vielä yhtään kuolaavaa tai vaahtosuista lenkkeilijää (talvella nenä saattaa tosin valua). Itse asiassa voisin mennä vielä pitemmälle ja väittää, että himokuntoilija ei ole missään mielessä askeettisen itsekurin edustaja vaan päinvastoin hän on hedonisti, joka ei kykene vastustamaan lihan himoja missään muodossa: kuntoilu on hänelle vastustamaton nautinnon lähde, josta voi olla erossa vain enintään muutaman päivän kerrallaan.

Onneksi on myös ranskalaisia sosiologeja jotka ymmärtävät juoksemista: yksi parhaista on Martine Segalen, kuuluisa perhetutkija, joka on julkaissut juoksuharrastuksestaan hienon kirjan ”Les enfants d’Achille et de Nike” (Akilleen ja Niken lapset, Métaillie 1994). Tässä kirjassa Segalen käy läpi juoksemisen historiaa ja selvittelee erityisesti juoksemisen sosiaalisia ulottuvuuksia, ryhmämuodostusta, ja ennen kaikkea erilaisia juoksemisen nautintoja. Mikään ei voi olla kauempana Segalenin kuvaamasta sosiaalisesta ja nautiskelevasta juoksijasta kuin Baudrillardin Amerikan hölkkähahmo. Voi olla totta että amerikkalaiset hölkkääjät ottavat harrastuksensa hiukan liian vakavasti, mutta silti heidänkin osaltaan on täysin väärin puhua kärsimyksen kulttuurista. Juokseminen on hauskaa ja nautinnollista puuhaa, kunhan sen ensin oppii.

Useimmat muut kuntoilulajit ovat minulle henkilökohtaisesti vieraista, eri syistä, joista pääasiallinen on haluttomuus sitoa ajankäyttöäni. Tenniksen tai sulkapallon pelaaminen kerran pari viikossa voi olla mukavaa, mutta kuntoiluksi se ei oikein riitä (toinen asia on jos pelataan 4-5 kertaa, mutta silloin täytyy käyttää jo omaakin aikaa!). En halua sitoa päivääni johonkin tiettyä määrää aikana tapahtuvaan, enemmän kuin mitä työ ja perhe vaativat. Saunavuorostakin on lähes mahdoton pitää kiinni. Useimmiten pelisalivuorot ovat lisäksi merkillisiin aikoihin keskellä päivää, ja kun niihin liittyvät matkat, suihkut, kaverien kanssa rupattelut, niin työpäivästä ei ole paljoa jäljellä. Sehän voi toki ollakin yksi tennis- sulkapallo- ym. harrastuksen tarkoitus, samoin kuin golfin peluun, jossa tuskin puolta päivää lyhyempää yksikköä tunnetaankaan. Ja jos kiinteiden aikojen lisäksi olisi lunastettava golf-osakkeita ja ostettava tuhansien markkojen mailasarjoja, niin luultavasti en olisi koskaan ruvennut kuntoiluun harrastamaan.

Kunnon juoksija on toista maata. Juoksemisen suuri viehäytys on siinä, että juosta voi missä vain, milloin vain, melkein missä asussa tahansa (yleensä varsin kevyessä ja pieneen tilaan menevässä). Ainoa asia, josta juoksijan on oltava tarkkana, ovat tossut. Mutta nekin ovat yllättävän monikäyttöisiä. Juoksija ei tarvitse valtavia välinekasseja, ei hankalasti kannettavia mailoja tai muita välineitä. Muistan kuinka eräs ystäväni jonka kanssa olin sosiologikongressissa New Delhissa, kantoi mukanaan menen tullen suurta ja hankalaa tennismailaa. En tiedä pääsikö

hän koskaan käyttämään sitä, mutta suunnaton riesa siitä ainakin oli. Minä sen sijaan juoksin matkan aikana vähintään 100 km, enkä sen takia joutunut raahaamaan matkatavaroissani mitään ylimääräistä.

Uuseimmat liikuntaharrastukset ovat nykyään erittäin epäekologisia urbaaneina harrastuksina. Tenniskentät, golfkentät, squash- hallit ja urheilun monitoimihallit nielevät suuria maa-alueita (yleensä puistoissa), tarvitsevat liikenneväyliä ja pysäköin tiloja ja lisäävät autonkäyttöä. Tämä koskee yhtä hyvin eräretkeilijöitä kuin golfinpelaajia tai laskettelijoita. Ja bensaa palaa.

Toisin on juoksijan laita. Juoksemista varten ei yleensä tarvitse liikkuu autolla yhtään mihinkään. Oli juoksija missä tahansa, riittää vain sopivan asun pukeminen päälle, tossujen jalkaan paneminen ja oven avaaminen, niin voi aloittaa. Jos olet matkoilla, hotellissa tai vaikka laivassa, lähteminen on aina yhtä helppoa.

Tähän voi tietysti joku sanoa, eikö silloin olisi helpompaa itse asiassa hankkia kuntoiluväline kotiinsa ja polkea tai soutaa (tai nykyään myös juosta juoksumatolla) omassa olohuoneessaan. Oma kokemukseni on kuitenkin, että välineellä harjoittelu ei koskaan ole sama asia. Kymmenen minuuttia jaksaa vielä soutaa tai polkea, mutta sitten se muuttuu tappavaksi tai rytmi hidastuu, mutta jos haluat juosta esimerkiksi tunnin niin ainoa tapa on juosta jokin reitti joka kestää tuon tunnin. Ja vaihdella tätä reittiä (tosin olen myös huomannut että pari kolme vaihtoehtoista reittiä riittävät aivan hyvin). Tietysti on paikkoja joissa on tylsä juosta (ja ehkä epäterveellistäkin, kuten vaikkapa ruuhka-aikana Mannerheimintiellä, mutta se on lisäksi typerääkin kun juoksija voi valita reittinsä aivan vapaasti). Aina löytyy reitti joka on paitsi juostava myös miellyttävä ja tarjoaa nähtävää, rauhaa, tuulensuojaa jne.

Juoksureitin voi suunnitella myös siten että juoksua voi käyttää vaihtoehtoisena liikkumismuotona. Voi juosta töistä kotiin, voi viedä auton huoltoon ja juosta kotiin, voi juosta jopa juhliin (olen itse tehnyt tämän: juossut 15 km reppu selässä jossa olivat vaihtovaatteet ja viinipullo! Tosin olimmekin sopineet isännän kanssa aloittavamme juhlat saunomalla). Sunnuntaisin voi pitkän juoksulenkin suunnitella sen vaikkapa niin, että reitin varrella on museo tai muu kohde jossa voi pitää tauon, ja pysähtyä vaikka juomaan jotain (olen joskus syönyt leivoksenkin hyvällä omallatunnolla). Olen käynyt juosten Helsingissä

mm. Zoltan Popovicin ja Henry Mooren näyttelyissä ja erilaisissa ulko-
näyttelyissä ja gallerioissa ja tutustunut lukuisiin arkkitehtonisesti kiin-
nostaviin kohteisiin; Pariisissa olen tutustunut La Defensen kammot-
tavuuksiin, Bofillin kuuluisiin asuinrakennuksiin tai Afrikan ja Aasian
museon Kongo-näyttelyyn juoksulenkillä, Pariisin hienoista puistoista
nyt puhumattakaan. Tosin sisätiloissa juoksija on ehkä hiukan hikinen
eikä aivan samoin puettu kuin muut kävijät, mutta sunnuntaisin väki
on muutenkin kirjavammin puettua ja ennen kohteeseen tuloa voi hi-
dastaa vauhtia sen verran ettei ole aivan läpimärkänä hiestä.

Juoksemaan voi myös lähteä milloin se tuntuu mukavimmalta tai
milloin esimerkiksi muuten tiukassa kalenterissa on tyhjä paikka. Aa-
mulla voi nousta aikaisemmin tai mennä juoksemaan jopa keskellä
yötä. Lääkärihän tosin varoittavat että ei pidä harjoittaa liikuntaa vä-
littömästi ennen nukkumaan menoa, mutta tämä koskee kaiketi vain
melko huonokuntoisia tai melko rankkoja juoksujia. Mutta milloin
muuten yleensä tavallisissa suomalaisissa perheissä harjoitetaan suku-
puolista kanssakäymistä (so. yhtä liikunnan perusmuotoa)? Jota kai
monet avioparit harjoittavat pääasiallisesti unta saadakseen...

Sekä aamu- että yöjuoksussa on oma suuri viehätöksensä. Juoksemi-
nen hiljaisessa kaupungissa auringon juuri noustessa on unohtumaton
kokemus, samoin kuin juokseminen tyhjillä kaduilla asfaltin kiillellessä
katuvaloissa. Jälkimmäisessä tapauksessahan esimerkiksi Yhdysvalloissa
juoksija saattaa kohdata pahantahtoisia ja väkivaltaisia henkilöitä, joten
sitä ei voi suositella, mutta Suomessa tällaista vaaraa ei ole, ellei nyt
erehdy juoksemaan rautatieasemalla tai sen välittömässä läheisyydessä
perjantaiyönä.

Mutta täytyy myöntää, että juoksemisen viehätys ei löydy aivan heti.
Useimmat tuntemani hölkkääjät valittavat usein kuinka tylsää juokse-
minen on ja kuinka he tekevät sitä suorastaan vastoin tahtoaan, vain
koska ajattelevat nukkuvansa paremmin tai laihtuvansa tai sen sellais-
ta. Kuitenkin voin vakuuttaa, että jossain vaiheessa useimmat juoksijat
kuitenkin myös löytävät juoksun nautinnon, keveyden, helppouden,
vauhdin, yhdistettynä mukaviin maisemiin ja kivoihin juoksupol-
kuihin. Ja juuri tästä nautinnosta ja sen hakemisesta tässä kirjassa on
kyse.

Markku Ojanen on esittänyt kaavion (Liikunta ja tiede 4/91, 29)

jossa empiiriseen aineistoon vedoten väitetään että sellaiset lajit kuin tennis, golf ja koripallo ovat sosiaalisia, luovia, arvostettuja, vaativia ja tuloskeskeisiä, kun taas aerobic, pyöräily ja kävely/hölkä olisivat yksin harrastettavia, toistavia, tavanomaisia, rytmisiä, ei-vaativia.

Pahempaa puppua voi tulla vain liikuntatieteellisen tutkimuksen huipulta! Jokainen vähänkin enemmän juoksua harrastanut tietää, että juokseminen on äärimmäisen vaihtelevaa, vaativaa, monipuolista ja se voi toki olla myös sosiaalista. Vain se joka ei harrasta juoksua, kuvittelee että juoksu on yksitoikkoista, aina samanlaista. Tässä kirjassa kuvataan hyvin erityyppisiä juoksuilanteita, juoksemisen tapoja ja tyylejä, joille jokaiselle voisi antaa eri nimiä. Juokseminen on kaiken kaikkiaan äärimmäisen monimuotoista toimintaa ja sen oppii todella vasta pitkän harjoittelun jälkeen. Yksikään juoksukerta ei muistuta toista ja vaihtelu on todella suurta. Itse ajattelen aina jotain bodausa äärimmäisen yksitoikkoisena toistuvasti saman liikesarjan läpiviemisenä, mutta olen varma että jos bodaukseenkin paneutuisi, niin se muuttuisi ehdottoman vaihtelevaksi taitolajiksi. Kysymys on vain siitä, mihin innostuu. Ja tällöin alin kynnyks on ehdottomasti juoksulla.

Vuodelta 1991 peräisin oleva Gallup-kysely (HS 6.12.1991), joka koskee eri lajien suosituimmuutta vähintään viikoittain tapahtuvana, kertoo että suomalaisten kolme kärjessä ovat kävelylenkkeily, pyöräily ja juoksu. Kun suomalaiset aina ilmoittavat mielellään kävelevänsä (varsinaisen kuntoliikunnan ja urheilun muotona se on suhteellisen harvinainen) ja pienissä kaupungeissa pyörä on varsinkin naisten keskeinen työmatkaväline, niin varsinainen ensimmäinen kuntoiluharrastus on juoksu, jota harrastaa noin 600 000 kansalaista (eli noin 20 % 15-65 -vuotiaasta väestöstä). Sitten tulevat uinti ja hiihto (tutkimus on joko tehty talvella tai sitten kausiluonne on otettu huomioon), kuntovoimistelu/bodaus ja voimistelu. Säännöllisesti laskettelevia on tämän mukaan vain 165 000, hiukan enemmän kuin tenniksen pelaajia tai aerobicin harjoittajia.

Suurin osa aikamme hengen mukaisista ”muotilajeista” (golf, sähly, aikido, petanque ...) jäävät harrastajamääriltään hyvin pieniksi, mutta tässä suhteessa taas luultavasti seuratiedot ovat luotettavampia.

Tärkeä tieto tutkimuksessa on, että urheiluseuroilla ei ole kuntoliikunnan kanssa juuri mitään tekemistä. Liikunta on yksinäistä puuhaa:

useimmat - 77 % väestöstä - harrastavat sitä pääasiallisesti yksin. Oma-toimisesti ryhmässä liikkujia on noin miljoona kun urheiluseurassa liikkujia on alle puoli miljoonaa. Tämä kertoo sen, että urheiluseurojen pitäisi joko tehdä jotain oikeuttaakseen olemassaolonsa tai sitten urheilun resursseja pitäisi jakaa aivan toisin. Jonkinlainen kansaopistotyyppinen harrastajaryhmäksi rekisteröityminen ja sen kautta mahdollisuus saada tukea salimaksuihin ja välineisiin voisi olla erittäin hyvä vaihtoehto nykyiseen urheilun keskusjärjestöjen tukemiseen, mikä näkyy vain pröystäilevinä hallintorakennustiloina ja huippu- urheilupanostuksina. Kuvaavaa oli että kun SVUL rakensi päämajansa Helsingin Keskuspuiston kupeeseen Pasilaan, niin sinne tietysti tuli sauna (ja melko varmaan uima-allaskin, en ole käynyt), mutta kukaan SVUL:n herroista ei keksinyt että SVUL olisi voinut vallan mainiosti lähestyä urheilun harrastajia järjestämällä talonsa alakertaan pienen pukuhuone- ja saunasaston Keskuspuiston kuntoilijoita varten. Näistä tiloista on edelleen tarve, vaikka Helsingin kaupunki on hyvin asiansa hoitanutkin. Ja SVUL:ahan ei enää ole olemassakaan.

Kuitenkin urheiluseuroista voisi olla hyötyä juuri kokemuksen ja välinetiedon välittäjinä. Esimerkiksi hiihdossa olisin kaivannut paljon enemmän voiteluoppia kuin mitä yksinäinen harrastaja saa. Voitelu huipputasollahan on suorastaan sotasalaisuus, valitettavasti. Eivätkä parhaat aineet ole halpoja.

Juoksijalle urheiluseura on useimmiten täysin merkityksetön, varsinkin jos tarkoituksena on ajallisesti sitomaton ja muutenkin mahdollisimman joustava kuntoilu. Tällöin seurasta voi olla hyötyä pääasiallisesti tiedon välityksessä, alennuksien järjestäjänä, kuntotestien ja valmennustiedon tarjoajana jne.

2. Aloitus

Jos et ole koskaan harrastanut varsinaista kuntoilua, niin miksi aloitaisit? Useimmilla meistä on toki jotain muistikuvia lapsuuden urheiluharrastuksista, joukkuepeleistä, leikeistä jne. mutta tuskinpa ne saavat ketään uudelleen innostumaan. Päinvastoin, nämä muistot taitavat olla enimmäkseen ikäviä.

Useimmiten syy liikunnan aloittamiseen onkin nykytilanteessa: ikä, tai vatsa alkaa painaa. Minun juoksemisharrastukseni sai alkunsa niin, että eräissä juhlissa 1970-luvun alussa (1970?) joissa oli nautittu myös alkoholia ”riittävästi”, järjestettiin juoksukilpailut. Oli talvi ja juostiin talvitamineissa, kuka painavissa talvikengissä, kuka palttoo päällä. Ylivoimainen voittaja oli kippurasaappaissa ja karvareuhka päässä hölköttänyt Pentti Linkola, joka tuli minua vastaan kun itse olin vielä toivottoman kaukana kääntöpisteestä, ja sydän hakkasi eikä hengitys enää kulkenut vaan vauhtia oli pakko hiljentää. Kun minut vielä voitti silloin toivottoman vanhana pitämäni Pekka Tarkka - loppujen lopuksi meidän ikäeromme ei ole kuin kymmenkunta vuotta - niin tiesin mikä oli ongelma: olin päästänyt itseni surkeaan kuntoon. Seuraavina iltoina kävin juoksemassa läheisellä Pirkkolan pururadalla, joka oli silloin runsaan kolmen kilometrin mittainen, ja siitä se alkoi. Sen verran olin lukenut sanomalehdistä ohjeita, että pitäisi tehdä Cooperin testi ja aloittaa varovasti. Tossuina minulla oli vanhat tennistossut, ei silloin lenkkitossuja oikeastaan ollutkaan. En ainakaan tiennyt mitään niiden olemassaolosta. Eli pururata oli juuri oikea paikka, jossa ei ollut pelkoa jalkavammoista ja rata oli sopivan vaihteleva. Eikä matka ollut liian

pitkä: aluksi minulle riitti hyvin yksi kierros, parhaassa tapauksessa kaksi. Cooperin testinkin tein tuolla radalla, sillä minulla ei ollut aavistustakaan kuinka pitkä olisi yksi täysi ratakierros. Pirkkolan radalla sen sijaan tiesi juoksumatkan pituuden koko ajan. Vuoden harjoittelun jälkeen osallistuin uudelleen juoksukilpailuun. Linkola ei ollut enää mukana, mutta Pekka Tarkka tuli tällä kertaa lyödyksi. Olisin muuten voittanut koko kilpailun, mutta kun vahdin tiukasti Tarkkaa, niin Pentti Saaritsa pääsi puhaltamaan ohi ja voitti juoksun niukasti. Opin siis heti myös jotain kilpailutaktiikasta: kaikkia kansakilpailijoita on pidettävä potentiaalisina uhkina.

Nykyään aloittelijalle tarjotaan heti huippuvälineet eikä pururadalla juokseminen ei ole aivan välttämätöntä. Mutta silti suosittelen sitä lämpimästi; miksi hankkia kalliit välineet kun pururadalla voi juosta melkein tossuissa kuin tossuissa ja rata ei taatusti ole yksitoikkoinen. Esimerkiksi Helsingissä on monia erinomaisia pururatoja: Paloheinä, Pirkkola, Meilahti ja jonkunlainen pururata löytyy melkein joka kirkonkylästä, koska puru on hyvä alusta hiihtoladulle (se toimii eristeenä, eikä pilaa suksenpohjia vaikka lunta olisi vähemmänkin). Senkin takia niitä kannattaa suosia. Yksi aloittelijan ongelma on, että useinkaan lähellä ei ole pururataa vaan sinne täytyy varta vasten mennä, ja silloin tietysti useimmiten autolla. Pyörä-juoksu yhdistelmä on mahdollinen ja erittäin suositeltava koska pyörällä ajaminen käy erinomaisesti veritytelystä, normaalivauhdilla siitä ei juuri ole kunnon kannalta hyötyä, niin kuin jokainen työmatkapyöräilijä hyvin tietää.

Mitä sitten on kuntoilu? Yksinkertainen määritelmä voisi olla seuraava: kaikki liikunta, joka kestää riittävän kauan, tapahtuu riittävän usein ja panee ihmisen hikoilemaan, eli hiukan tieteellisemmin, jossa fyysisen harjoituksen kesto on vähintään puoli tuntia, se tapahtuu vähintään kolme kertaa viikossa ja pulssi nousee suunnilleen kaksinkertaiseksi lepopulssista. Viime aikoina on puhuttu paljon siitä kuinka kävely on aivan riittävä kuntoilumuoto, ja niin epäilemättä onkin, mutta vain jos kävellessä tulee myös hiki. Kevyt flaneeraus vaikka koko päivän ei muuta kuin rasita jalkoja siinä missä pelkkä seisoskelu. Siis pulssin on tihennyttävä, veren kierrettävä kiivaammin niin että ruumiin jäähdytysmekanismit alkavat toimia.

Mikä sitten on kuntoilun tarkoitus? Minulle kuntoilun tarkoitus on

kahtalainen: ensinnäkin kuntoilu luo minulle tunteen siitä että jaksan tehdä melkein mitä tahansa ruumiillisesti rasittavaa tehtävää niin kauan kuin on tarpeen. Joissakin tapauksissa tämä kyky voi pelastaa elämäni. Toiseksi kuntoilu saa minut tuntemaan olevani terve ja toivon pysyväni kutakuinkin terveenä ja kutakuinkin saman painoisena ja tietysti myös kutakuinkin ”nuorena”, mikä on suurin piirtein sama asia kuin riittävä fyysinen suorituskyky. Niin kauan on ruumiiltaan nuori, kun ei joudu ajattelemaan johonkin ryhtyessään: jaksankohan, pitää olla varovainen, tai jos unohtaa tämän niin ruumis ilmoittaa hetken päästä ”et jaksaa”. Kuntoilun tavoite ainakin minulle on se, että välttyy mahdollisimman pitkään ruumiin vanhenemisen asettamilta ikäviltä rajoilta. Tietysti voi elää niin, etteivät nämä rajat tule vastaan; ts. liikkuu mahdollisimman vähän, ei kiipeä portaita, ei innostu huhkimaan koskaan, ei juokse bus-sien perään, eikä mene sänkyyn nuorten ja reippaiden partnerien kanssa, ei ryyppää rankasti öitä läpeensä. Silloin yleensä jossain vaiheessa saattaa vaaka lakata näkymästä vatsan takaa, liikkuminen alkaa tulla raskaaksi ja viimeistään lääkärintarkastus kertoo ikäviä asioita verenpaineesta, verisuonista, maksasta jne. Tai sitten selkä alkaa vaivata ...

Tarkoitukseni ei kuitenkaan ole pelotella, päinvastoin. Oletan, että tämän kirjan lukija on kuntoilun harrastaja tai kuntoilusta kiinnostunut ja löytää kirjasta toisaalta yhteisiä kokemuksia, toisaalta saa hyödyllisiä vinkkejä oikaistakseen sellaisissa kohdissa joissa itse olen tehnyt pahoja harharetkiä.

Eli ehdottomasti tärkein aloitusohje on; ei liian pitkiä ja rankkoja lenkkejä liian usein! Lähtökohtana täytyy olla realistinen arvio omasta kunnosta. Esimerkiksi jos olet 60-vuotias, et ole koskaan liikkunut ja olet ehkä ylipainoinenkin, täynnä löysää läskiä, velttoja niveliä, sinulla on surkea selkä, niin aloituksen täytyy olla erityisen varovainen. Ehkä ei kannata edes aloittaa, jos on kerran pärjännyt niin pitkälle ilman itsensä rasittamista. Voi olla parempi harkita kävelyitä ja rauhoittavaa mietiskelyä, ehkä taijita tai muuta rauhallista voimistelua.

Mutta jos olet vielä nuorekas ja kohtalaisen hyväkuntoinen, ja huomaat että ponnistukset tuntuvat oitis puuskutuksina ja paikat alkavat turhan usein kolottaa, noidannuolet eivät ole harvinaisia ja flunssatkin toistuvia (ja istumatyöläisen vaiva, peräpukamat, kiusaavat), niin silloin kyllä kannattaa aloittaa.

Paras tapa aloittaa on pari kolme kertaa viikossa runsaat puoli tuntia rauhallista liikkumista, mielellään erilaisia liikunta muotoja; uiminen (vesijuoksu on myös hyvä, varsinkin jos painoa on todella liikaa!), pyöräily, kävely, juoksu. Ja kannattaa erittäin tarkasti kuulostella ruumistaan: erilaiset lihasrevähtymät, tulehdukset, ja nyrjähdykset uhkaavat aloittelijaa ja saattavat katkaista mukavasti liikkeelle lähteneen innostuksen. Siis heti jos jossain paikassa alkaa tuntua kipua, niin on vaihdettava liikuntamuotoa tai levättävä muutama päivä. Tyypillinen juoksun alkuaiva on polvikipu tai pohkeiden ja reisien kipeytyminen. Ja painavammalla juoksijalla selkä alkaa jomottaa melko pian. Lihasten kipeytyminen ei ole kovin vaarallista, se kuuluu asiaan, mutta nivelten kipeytymisen suhteen kannattaa olla tarkkana, samoin nyrjähdysten. Jos ei ole treenannut ja paikat ovat vähän löysiä niin pienikin kuoppa saattaa aiheuttaa ikäviä seurauksia, erityisesti jos ei osaa ottaa niitä tarpeeksi vakavasti. Erään tuntemani juoksijan nilkasta repesivät nivelsiteet pahasti mutta ensimmäisen tuskan jälkeen nilkka turtui mikä teki mahdolliseksi sen, että hän juoksi vielä tämän jälkeen jonkin matkaa. Sen jälkeen hän ei edes hoitanut nilkkaansa kylmällä tai levolla. Lopputulos oli se, että kesti pari vuotta ennen kuin hän pääsi vammasta lopullisesti eroon. Itse olen kerran päivää ennen maratonia nyrjäyttänyt nilkkani niin pahasti että se oli keskikokoisen pallon kokoinen, ja silti juossut seuraavana päivänä maratonin hoidettuani nilkkaani kylmässä ja puristuksessa sekä parin hyvän särkylääkkeen avulla, ilman minkäänlaisia jälkiseuraamuksia. Tosin en olisi ikinä juossut, ellei tapaus olisi sattunut Chicagossa, jolloin ajatus maratonilta luopumisesta oli täysin mahdoton.

Toinen tärkeä neuvo on, että jos aikoo juosta kovilla alustoilla, asfaltilla ja hiekkateillä, niin silloin ei kannata säästää kengissä. Vaikka juoksuinnostus lopahtaisikin, niin kengille on silti käyttöä!

Ennen kenkien ostoa kannattaa vilkaista vanhoja kenkiään. Jos niiden kannat ovat kutakuinkin suorassa ei ole syytä huoleen, mutta jos olet ns. linttaanastuja niin tämä vaivaa sinua myös juostessasi. Linttaan voi astua (ainakin) kahdella tavalla, mutta yleisintä on ns. pronaatio eli kantapään sisäsyryllä astuminen, jolloin kengän kantapohja luisuu ulospäin ja kantapää jää tyhjän päälle. Vaikka toiseen suuntaan tapahtuva vinoon astuminen (supinaatio) on paljon harvinaisempaa, jostain

syystä kuitenkin useimmat kevyet lenkkitosut ovat valmiiksi sisään-päin kallistettuja. Jos uskoisin paha kapitalismista, niin ajattelisin, että näin tehdään jotta vain todella virheettömät juoksivat voisivat ostaa halvempia ei-tuettuja kenkiä. Nämä onnelliset (heitä on melko vähän ...) voivat juosta kengillä kuin kengillä, jotka vielä kestävät heillä kauan, kun taas pronaatio-ongelmasta kärsivät joutuvat valitsemaan kenkensä varsin huolella, ja silti kuluttavat tossut hyvin nopeasti loppuun. Mitä rankemmin linttaan astut, sitä tukevammat kengät on hankittava, heti aloitusvaiheessa. Ja jos olet optimistisesti ostanut aivan liian kevyet tossut, niin kun ne alkavat muuttaa muotoaan, mene vaihtamaan ne heti! Jos tossut on myynyt asiantunteva myyjä hyvässä kaupassa ja olet antanut hänelle riittävästi informaatiota, ehkä jopa testannut jalkasi, niin myös myyjä on vastuussa. Vasta-alkajan kannattaa myös tietää, että erikoisliikkeen tarjouksessa olevat mallit ovat usein aivan riittävän hyviä edellisvuoden malleja, joilla voi hyvin aloittaa. Sen sijaan suurten markettien myymät tarjoustossut sopivat yleensä vain pururadoille ja kesämökkikäyttöön. Jokaisella suurella valmistajalla on myös puhtaat halpamallinsa, enkä ole ihan varma ovatko nämä mallit edes valmistajan itsensä tunnustamia. (Huomautus 2009: Kengät eivät enää ole ongelma).

Kolmas neuvoni aloittelijalle on seuraava: juokseminen saattaa tuntua aluksi melkoisen tylsältä. Sitä ei kannata tehdä tylsemmäksi juoksemalla sateessa, ikävissä paikoissa tai keskellä ruuhkaliikennettä. Juokseminen kannattaa tehdä mahdollisimman miellyttäväksi: juosta kun aurinko paistaa, ja siellä missä maisemat ovat ihania. Esimerkiksi mukava lenkki pitkin rantoja (jos voi välttää Helsingin sataman konttikasat ja varastot tai teollisuusalueet) tai tarpeeksi isossa puistossa on hyvä paikka aloittaa. Myös ajankohta kannattaa valita huolella, varsinkin jos juoksee kaupungeissa. Suomessahan liikenne loppuu siinä seitsemään-kahdeksaan mennessä, jonka jälkeen voi juosta melkein missä vain joutumatta haukkomaan pakokaasuja. Sen sijaan aamuisin meillä on tapana lähteä liikkeelle aikaisin: vain viikonloppuina on suhteellisen hiljaista. Keski-Euroopan maissa tilanne on aivan toisenlainen. Liikenne ei lopu illalla, vaan vain pahenee. Iltaisin juokseminen ei silloin kannata. Sen sijaan aamuisin on aivan hiljaista paljon pitempään kuin meillä. Ja varsinkin viikonloppuisin kaupunkien kadut ovat täysin

kuolleita aina puoleenpäivään asti. Esimerkiksi aamuvirkku juoksija voi sunnuntai-aamuisin painella pitkin vaikka Champs Elysees'tä ilman että autot häntä pahemmin häiritsisivät. Helsingissäkin kaupunki laisten aamu-unisuus on selvästi lisääntynyt, mutta iltaisin kaupunki on juoksijan onneksi yhä kuollut ja tyhjä. Pikkukaupungeissahan juoksijan on syytä välttää keskuskorttelia jossa nuoriso istuu ja hengittää pakokaasuja ehkä voidakseen edes jollain tavalla tuntea olevansa kaupunkilaisia.

Neljäs ohjeeni on, että aloittelijan on myös heti alussa tärkeä opetella venyttely, ja rauhallinen liikkeelle lähtö. Sellainen joka ei koskaan ole juossut pitkiä matkoja ei yksinkertaisesti voi tietää kuinka nopeaa juoksua hän kestä. Joten on paras aloittaa mahdollisimman hitaasti. Oikean aloitusvauhdin oppiminen on kokeneellekin lähes mahdotonmuus: vaikka olen itse juossut nyt parikymmentä vuotta niin en vieläkään sitä hallitse.

Venyttelyllä on kaksi etua. Se ehkäisee ennalta vammoja, revähdyksiä, lihasten kiusallista jäykistymistä ja toiseksi se varsinkin pitemmän juoksun jälkeen mahdollistaa sen, että seuraavanakin päivänä jalkasi ovat käyttökunnossa eivätkä selkä- tai niskasäryt vaivaa. Tietysti tämä ei ole ainoastaan venyttelyn ansiota, vaan harjoittelun, muta ilman venyttelyä on varmaa että jossain vaiheessa saat ikäviä lihaskipuja.

Venyttelystä on olemassa lukuisia hyviä käsikirjoja, mutta ne ovat usein turhan laajoja. Kannattaa opetella n. 5-10 hyvää venytysliikettä kunnolla ja oikein, ja tyytyä niihin. Yksi syy minkä takia lopetin esimerkiksi Maraton-lehden lukemisen oli seuraava tyypillinen huitaisu: ”95 % juoksijoista venyttelee väärin”. Mutta miten, sitä ei kirjoittaja vaivautunut kertomaan. Minä voin sanoa että venyttely on taatusti hyödyllistä vain silloin jos se tuntuu lihaksissa. Jos venyttelysi ei tunnu milteään, venyttelet väärin. Jos lihaksissa tuntuu lievää kipua, venyttelet ainakin jotain lihasryhmää. Vältä kuitenkin nykiviä liikkeitä, aloita varovasti äläkä koskaan repäise tai nytkäytä rajusti, sillä juokseminen voi tyssätä pitkäksi aikaa. Koulussa ainakin minulle opetettiin heilautusvenytyksiä: kumarrutaan eteen polvet suorina ja yritetään saada sormet lattiaan (minä en koskaan saanut, ellen notkistanut polviani). Nelikymppisenä, jos vatsa ei ole tiellä, sinne ala-asentoon voi vaikka jäädä. Jotkut vain ovat notkeampia kuin toiset, sille ei voi mitään, joten venyttely on hyvin yksilöllistä puuhaa. Olen varma, että en juoksisi metriäkään jos venyt-

täysin edes kerran täysin jonkin käsikirjan ohjeiden mukaan.

Vaatetus on myös aloittelijan ongelma. En tiedä kumpi on yleisempi aloittelijan vika: liian paljon vai liian vähän vaatteita. Suomessa luultavasti liian paljon, koska olemme oppineet suojaamaan itseämme kylmältä. Suomalaiset harrastavat sen verran ulkoilua, että vaatetuksen peruseräkkeet ovat hyvin tiedossa: kerroksellisuus, keveys, hengittävyys jne. Perusneuvo on, ettei pidä panna liikaa vaatetta ylle, mutta että suurempi vaara on liian vähäisestä (myös auringossa liian vähän suojaavasta) vaatetuksesta. Erityisesti nivelet on hyvä suojata ja pitää lämpiminä. New Yorkin keskuspuistossa saattaa jopa lumisateella nähdä juoksijoita lyhyissä shortseissa ja hihattomassa paidassa. Yleensä amerikkalaisen lenkkeilijän tuntee ympäri maailmaa juuri shortseista jopa pakkasella. Selitys on käsittääkseni se, että nämä kaverit ottavat juoksemisen äärettömän vakavasti eivätkä koskaan luovu jostain periaatteista. Jos opaskirja on neuvonut että juosta voi vain shortseissa, niin sitä täytyy noudattaa. Olen kuullut yhden kaverin selittävän vakavalla naamalla ettei hän voi koskaan juosta jonkun hitaamman juoksijan kanssa, koska silloin tapahtuu jotain ikävää. Tosiasiassa juuri mikään ei ole hauskeempaa kuin juosta silloin tällöin oikein hitaasti jonkun huonomman juoksijan kanssa!

Hyvä lenkkeilijän perusasu on hengittävä vuoreton verryttelypuku/ juoksupuku. Täysin ilma- ja vesitiiviit puvut ovat yleensä materiaaliltaan ikäviä ja hiostavia ja lisäksi painavia. Kevyt, ohut kangas, joka pitää jonkun verran sadetta, on suhteessa hintaansa paras. Housuissa vetoketjut lahkeissa ja vyötärönauha säädeltävissä ovat eduksi. Henkselien etuna on ettei vyötärön kohdalla ole mitään kiristystä, mutta pitemmillä matkoilla ne saattavat hiertää ikävästi (muutenkin mitä pitempi matka, sitä yllättävämmät asiat voivat hiertää). Puseron kauluksen pitäisi nousta aika ylös, ja hupusta on myös monesti hyötyä. Asu saa olla väljä, mutta ei liian väljä, jolloin kovalla tuulella selkäsi saattaa muistuttaa pallopurjetta. (Huomautus 2009: Pukuongelmaakaan ei enää ole olemassa).

Vuorelliset, suojakankaiset lenkkiasut ovat useimmissa tapauksissa aivan liian kuumia, koska puvun alla kuitenkin täytyy olla jotain. Siksi paljon järkevämpää on lisätä vaatekertoja tarpeen mukaan ohuen vuorettoman asun alle. Jos siis lämpötilan ollessa 15-20 astetta käytät pelk-

kää verryttelyasua, ja alla on t-paita ja alushousut, niin lämpötilan pudotessa 10-15 asteeseen voi lisätä pitkähihaisen aluspaidan, 5-10 asteen tienoissa voi käyttää lämpökerrastoa ja myssyä ja kevyitä hansikkaita, ja lämpötilan lähestyessä nollaa voidaan sitten lisätä suojaa varpaisiin, käsiin, kaulaan ja yläruumiille (lämpökerrasto+poolo), niin sama verryttelyasu on todella monipuolisessa käytössä. Silloin siihen kannattaa uhrata hiukan enemmän rahaakin! Aloittelijan kannattaa kyllä unohtaa Gore-Texit ellei ole sattunut lottovoitto kohdalle. Ne ovat sitä paitsi todella pahojen olosuhteiden vaatteita: jos aikoo juosta kylmässä ja saateessa tai käyttää asuaan myös hiihtämiseen niin sitten Gore-Tex kangas on taatusti paikallaan, mutta lämpimällä ilmalla en usko että tuollainen tuhannen markan sijoitus pelkkään juoksuasuun kannattaa, ainakaan ensimmäisenä juoksuvaatteena. Sen sijaan mikrokuitu on suositeltava materiaali, eikä enää nykyään mahdottoman kallis, ainakaan jos ostaa vaateensa silloin kun ne ovat tarjouksessa.

Itselläni on tapana lumien tullessa aloittaa hiihtäminen ja juosta enää vain 1-2 kertaa viikossa, tuntuman säilyttämiseksi. Mutta vaate-tuksen pidän aivan samana. Jopa niinkin päin, että hiihtotrikoot (so. yhtenäinen, edestä vetoketjulla avattava hiihtoasu tai nykyään myös henkseillä varustettu haalarit joiden päälle tulee pusero) ovat erittäin mukava viileän ilman juoksuasu. Äärimmäisen harvoin tarvitsen juostessani (tai hiihtäessäni) paksumpaa vaatekerta kuin lämpökerrasto - poolo - lenkkiasu. Olennaista on vain suojata altteimmat osat: kädet, kaula, pää, jalat niin muuten kyllä lämpöä riittää.

Kankaiset verryttelyasut ovat mukavia oloasuja, ja kohtalaisia Suomen normaalikesän kevytliikunta-asuja, mutta muuten niillä ei ole paljon käyttöä. Jos alkaa sataa, ne ovat kohta märkiä ja painavia, ja samoin käy jos juoksee tarpeeksi kauan tarpeeksi kovaa. Ja tuuli puhaltaa niistä läpi, ytimiin asti, jos on tuullakseen ja tarpeeksi kylmä.

Entä milloin kannattaa verryttelyasu jättää pois ja siirtyä shortseihin ja t-paitaan? Keski-ikäiselle aloittelijalle sanoisin mielelläni, että vasta parin kolmen vuoden kuluttua. Reisisi rasvapoimut hyllyvät ikävästi ja vyötärömakkarasi pursuilevat t- paidan alta. Olet paljon sutjakamman näköinen hyvässä, suorassa lenkkeilyasussa joka ei ole liian kireä. Tästä syystä näet paljon vähemmän kevyesti pukeutuneita naisia kuin miehiä lenkipolulla. Jotkut miehethän taas haluavat osoittaa miehekkyyttään

(tai amerikkalaisuuttaan) painelemalla pakkasellakin pelkissä shortseissa. Kylmänsietokyky on suhteellisen yksilöllinen asia, mutta itse en viitsisi panna polviani alttiiksi edes jossain kymmenessä asteessa, muuten kuin varsin lyhyillä matkoilla (ja hyvin lämmitelleenä). Sen sijaan on oikein mukava juosta shortseissa kun lämpötila on yli 20 astetta ja tuuli miellyttävän leppeä ja aurinko lämmittää mukavasti. Tällöin on vain muistettava myös liian kevyen pukeutumisen vaarat. Nykymaailmassa vain hölmö asettaa itsensä alttiiksi auringonpaisteelle pitemmäksi aikaa ilman korkeakertoimisia suojavoiteita ja runsasta nesteen juomista.

Tästä pääsemmekin seuraavaan ohjeeseen aloittelijalle: juo oikein! Puolen tunnin-tunnin lenkin aikana ei yleensä tarvitse nestettä ottaa, ellei ole tosilämpim ja hiostava ilma. Riittää kun juo vettä tai mehua puolisen litraa sopivasti ennen lähtöä (ei aivan yhdellä kulauksella, koska silloin saattaa vatsassa vähän hölskyä) ja sitten lenkiltä tultuaan juo kunnolla (kylmä olut on tällöin erittäin mukava janojuoma!). Mutta kun on kysymys parin tunnin lenkistä, niin silloin on tärkeää juoda myös matkalla, eli varata mukaan rahaa kioskillä käymistä varten tai vyötärölaukun jossa on juomapullo ja rusinoita, suklaata tai vastaavaa. Muuten iskee yhtäkkiä ilmiö nimeltä dehydraatio ja sitä ennen kylä verenokerikin saattaa laskea niin alhaiseksi että olo ei tunnu mukavalta. Dehydraatio on kavala juttu. Itse en ole sitä kunnolla koskaan kokenut, mutta ystäväni ovat siitä kertoneet. Tässä erään läheisen tuttavan kertomus siitä, miltä tuntui juoksun jälkeen, kun hän oli Helsinki City maratonin aikana juonut vain noin 2-3 desilitraa nestettä:

”Suihkussa käytyäni join pullon cokista ja söin appelsiinin. Väsytti niin etten jaksanut syödä enkä juoda enempää. Menin sänkyyn peittojen alle. Olin tulikuuma ja palelin. Kuumetta tuntui olevan yli 39. Potkin samalla tavalla kuin kerran Kreikassa jolloin kovassa vatsatauti-kuumeessa kuivuin. En voinut nukkua. Nousin ylös ja söin purkillisen tonnikalaa ja join pullon olutta ja vichyä. Menin uudelleen sänkyyn. Hetkessä hikoilin lakanat läpimäriksi, lähes kelluin lakanoilla. Otin aspiriinin ja söin banaanin. Nyt olo oli viileä, mutta jotenkin niin kirkas etten vieläkään pystynyt nukkumaan.”

Mainittakoon että tuo HCM juostiin varsin lämpimässä ja tuulisessa säässä joten kertojan juomamäärä: kaikkiaan ehkä 2-3 dl nestettä (joista suurin osa pelkkää vettä) koko neljä ja puolituntisen suorituksen

aikana oli todella vähän. Se mikä sitten seurasi oli suhteellisen lievä dehydraatiokohtaus. Kertoja ei menettänyt suoranaisesti tajuntaansa, vaikkakaan hän ei maratonin lopussa välttämättä tiennyt kovin hyvin missä oli.

Mutta tässä opetus on selvä: juokaa kunnolla, jos mehu ei maistu niin ainakin vettä! Juomistakin on syytä harjoitella, niin hassulta kuin se kuulostaa.

Aloittelevan juoksijan todennäköisenä riesana ovat myös erilaiset hiertymät ja rakkulat. Jos kengät ovat uudet, niin niillä kannattaa ensin vain kävellä ja aloittaa hyvin lyhyillä lenkeillä. Varpaankynnet saisivat myös olla melko lyhyet. Hyvä ennaltaehkäisevä konsti on panna laastari kantapähän ja pikkuvarpaaseen; ongelma on vain että iho ei silloin vahvistu niin hyvin kuin hitaalla ja rauhallisella totuttelulla. Toinen hyvä konsti on vaseliini: sitä kannattaa sivellä jalkoihin ja kaikkiin paikkoihin joissa iho voi hiertyä (pitkillä matkoilla esim. kainalot, rinnanpäät, kyynärtaipet). Jo syntyneitä rakkoja kannattaa hoitaa ja puhdistaa, sillä hoitamattomina ne voivat pahasti tulehtua. Ja muista aina, että pitemmälle lenkille ei KOSKAAN pidä panna päälle mitään sellaista, jota et ole aikaisemmin käyttänyt, eikä tämä koske pelkästään kenkiä, vaan myös sukkiä, alusvaatteita, kaulahihnoja, otsapantoja tms.

Tämän kirjan varusteita koskevasta luvusta saa lisää ohjeita, mutta on selvää, että aloittelijan ei kannata heti hankkia kaikkea mahdollista. Oppaiden pahin riesa on, että niissä paljastuu koko juttu välittömästi, joskaan kaikkea mitä tässä kerrotaan ei ymmärrä ennen kuin itse on saavuttanut tietyn vaiheen. Mutta se tyydytys minkä saa siitä kun itse kokeilee välineitä, oppii uusia niksejä ja sen sellaista, jää pois kun kaikki tarjoillaan valmiina.

Vielä yksi asia. Jotkut aloittavat juoksemisen esimerkiksi päättämällä lähteä maratonille muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen. Saattaa-han se onnistua, mutta riskit ovat myös suuret. Yhtäkkinen kilometrien kerääminen rasittaa paikkoja ja kaiken maailman vammat ovat odotettavissa. Itse uskon hitaaseen kiiruhtamiseen, juoksin ensimmäisen 20 kilometrin kilpajuoksuni vasta vuonna 1979, siis melkein kymmenen vuotta sen jälkeen kun aloitin juoksemisen. Ja ensimmäisen maratonini juoksin vuonna 1984, siis vasta runsaat kymmenen vuotta sitten! Eikä

kenenkään tarvitse edes ajatella ryhtyvän osallistumaan kaiken maailman kilpailuihin. Juoksut juoksuina ja kilpailut kilpailuina. Juoksun aloittamisessa kilpailumotiivi ei välttämättä ole paras, varsinkin jos ajattelet juoksevasi kauan.

3. Kestävyys vaatii kilometrejä

Aloittelijalle parikin kilometriä tuntuu todella pitkältä matkalta. Ja niinhän se onkin, sellaista matkaa ei juuri viitsi kävellä, ellei ole pakko tai ilma ole upea. Mutta juoksijalle kaksi kilometriä on vähän. Se vie aikaa ehkä 10-15 minuuttia ja on aivan liian lyhyt aika. Noin puoli tuntia olisi sopiva harjoitusaika jo alkajaisiksi. Toisin sanoen, 3-4 rauhallista kilometriä on paras tapa aloittaa juokseminen.

Tärkeintä on löytää oikea vauhti. Ei liian hidas, mutta ei liian kova. Liian kova vauhti pysäyttää melko pian ja saattaa tappaa koko innostuksenkin. Vauhdin tulee olla sellainen jossa juoksu jo jonkin verran hengästyttää, mutta jota pystyy juoksemaan ainakin muutaman kilometrin. Jos juostessa pystyy keskustelemaan kaverin kanssa ilman pienintäkään vaikeutta niin vauhti on liian hidas - sanoivat naistenlehtien lenkkeilyohjeet mitä tahansa. Tietysti näinkin hitaasta vauhdista on JOTAIN iloa (ainakin saa raitista ilmaa) mutta pitemmällä tähtäyksellä se ei vastaa tarkoitustaan. Lievä hikoilu ja hengästyminen ovat kunnan kohottamisen kannalta olennaisia.

Mahdollisimman rauhallinen ja hidas alku on myös olennainen vammojen välttämiskeino. Vain kilometrien rauhallisen lisäämisen kautta voidaan päästä siihen että kunto kestää jotain muutakin. En suosittelen vauhdin lisäämistä kovin nopeasti alussa. Se johtaa taatusti erilaisiin vammoihin. Vasta kun kilometrejä ja harjoitustunteja on suuri määrä takana, voi ruveta nostamaan vauhtia. Aloittelijan jalat ovat heikot, nilkat eivät kestä, polvet pettävät, selkä reistailee. Kaikki nämä paikat vahvistuvat vain rauhallisen, hitaan etenemisen kautta.

Mutta kun alkaa tuntua siltä, että kilometrit sujuvat mukavasti, vammoja ei ole ilmaantunut, niin on syytä ruveta lisäämään matkan pituutta (itse juoksin noin viisi vuotta (tosi on!) suurin piirtein kolmen kilometrin lenkkejä). Aluksi kerran viikossa pitäisi juosta yksi pitempi matka. Se voi olla vaikka kymmenen kilometriä (siis noin tunnin juoksu), mutta sitä voi vähitellen lisätä kunnes pääsee jonnekin viiteentoista-kahteenkymmeneen kilometriin. Siitä ei kannata ruveta enää matkaa lisäämään, pitkään aikaan.

Tärkeintä on oikeastaan se, kuinka kauan aikaa käyttää lenkkiin, eivät niinkään kilometrit. Hyvä aloitustahti voisi olla esimerkiksi 30-40 minuuttia juoksua 3-4 kertaa viikossa. Muutaman kuukauden juoksemisen jälkeen voisi yrittää pidentää yhtä juoksukertaa tuntiin ja siitä vähitellen puoleentoista tuntiin.

Kun ottaa huomioon, että nämä ajat ovat suurin piirtein nettoaikoja, toisin sanoen valmistautuminen ja juoksun jälkeinen peseytyminen ja vaatteiden vaihto vievät enintään yhteensä puoli tuntia lisää, niin voi todella sanoa, että juoksu ei juurikaan vie aikaa muulta elämältä. Kun sen lisäksi voi sijoittaa melkein mihin tahansa vuorokauden ajankohtaan ja joustaa säiden mukaan, niin on vaikea kuvitella ihmistä, joka ei voisi harrastaa juoksemista ajanpuutteen vuoksi.

Jos juokset kolme kertaa viikossa, joista yhden tai kaksi kertaa viikonlopun aikana, niin kolmannen kerran voit sijoittaa aivan säiden mukaan, silloin kun ilta on kuin samettia tai kun aurinko nousee pilvettömälle taivaalle ja koko kaupunki on autio ja tyhjä, varsinkin autoista. Syksyisin voi toki juosta myös ”varastoon”: aina kun sää sallii voi käydä lenkillä ja sitten istua mukavasti kotona tai poljeskella kuntopyörää, kun ulkona tulee vettä kuin aisia tai ensimmäinen räntäsade liukastuttaa kadut.

Jos taas olet jo ennestään hyväkuntoinen tai ehkä jonkun verran harastanut juoksemista tai pyöräilyä, voit varsin nopeassa tahdissa pidentää lenkkejäsi, tihentää niiden väliä ja lisätä myös nopeutta. Harjoitusaikoja ei tarvitse tällöin juurikaan lisätä, vaan vauhdin lisäys merkitsee, että samassa ajassa kertyy enemmän kilometrejä. Vasta sitten kun alat päästä tosi himokuntoilun makuun ja rupeat juoksemaan sekä aamuin että illoin, alkavat juoksuaikasikin lisääntyä. Itse uskon - ja liikuntalääketiede on myös tällä kannalla - että liikaa on aina liikaa: että ihmisen

joka ei juokse kilpaillakseen tai tullakseen ikäkausihuipuksi, ei pidä juosta joka päivä eikä varsinkaan kahta kertaa päivässä kuin poikkeustapauksissa (valmentautuminen johonkin erityiseen vuoden tärkeimpään juoksuun, todella hyvät ilmat jotka lupaavat päätyä, lomamatka) eikä varsinkaan liian pitkiä aikoja jatkuvasti, mutta kuten toisessa luvussa esitän tarkemmin, tärkeintä on sensijaan harjoitusrytmin jatkuva vaihtelu. Eräs ystäväni joka juoksee jatkuvasti samaa, suhteellisen hidasta vauhtia, on kasvattanut kuntoaan vain lisäämällä juoksemiseen käyttämänsä aikaa. Hän saattaa juosta kaksi-kolme tuntia päivässä, mikä on mahdollista, koska hän juoksee töihin ja takaisin, mutta vaikka vauhti onkin hidas, niin en usko että tällainen on järkevää (nytemmin hän onkin muuttanut harjoitteluaan vaihtelevammaksi).

Alkajalle saattaa kuitenkin sopia parhaiten junnaava, rutiiniksi muodostuva, suurin piirtein samanpituinen matka suurin piirtein samalla lenkillä. Tuttu lenkki on hyvä, koska juuri alkajalle sattuu enemmän onnettomuuksia kuten esimerkiksi nilkan nyrjäytyksiä; on paras juosta melko mukavalla ja tasaisella alustalla.

Kilometrien kerääminen tai tuntien laskeminen kuulostaa tylsältä. Sitä se tietysti onkin. En tiedä muista, mutta itselleni kyllä kilometrien laskeminen on toiminut myös tiettyinä kannustajana. Se on ainakin jossain mielessä tuntuva tulos: voi havaita että melko vähäiselläkin ajankäytöllä kilometrejä vain alkaa vääjäämättömästi karttua. Aloitteijan ajankäyttösuosituksella tulee viikossa ehkä n. 15-25 kilometriä ja kun vauhti ja aika hieman lisääntyvät, on suhteellisen helppoa juosta siinä 30-40 kilometriä viikossa. Tämä merkitsee jo säännöllisesti tehtynä 1500-2000 kilometriä vuodessa, mikä tuntuu aika uskomattomalta määrältä, mutta syntyy melkein huomaamatta (paitsi että sen kyllä huomaa kropassa)!

Kilometrien laskeminen tarkoittaa sitä, että alat pitää jonkinlaista juoksupäiväkirjaa. Olen pannut tähän kirjaan mukaan mielestäni hyvän juoksupäiväkirjamallin: voit kopioida sitä ja pistä reikäkansioon niin saat jatkuvan juoksupäiväkirjan. (Tosin yhden ainoan juoksupäiväkirjan kerääminen on riski: harva asia harmittaa minua niin kuin se, että eräiden juhlien jälkeen havaitsin vuosien 1989-90 juoksu- ja hiihtopäiväkirjani kadonneen! Vieläkään en tiedä pihistikö sen joku kutsuvieras vai hävisikö se juhlia edeltäneen siivouksen aikana).

Juoksupäiväkirjan yksi positiivisia vaikutuksia on se, että se tekee juoksemisen säännölliseksi; on pakko mennä juoksemaan jotta päiväkirjaan ei tulisi tyhjää päivää. Päiväkirjaan voi myös sijoittaa tulevia juoksuja, kilpailuja sekä näitä varten harjoitustavoitteita. Edelleen kilpailujen jälkeen voi harjoitteluohjelmaa analysoimalla nähdä miksi jokin juoksu on sujunut hyvin tai huonosti. Juoksupäiväkirjan tärkein anti on kuitenkin että se kertoo kuinka paljon kilometrejä on kertynyt tai kuinka paljon aikaa on käytetty. Totta kai juoksupäiväkirjaan voi pistää muitakin merkintöjä: säästä, terveydentilasta, perhe-elämän sujumisesta (miten riidat vaikuttavat juoksemiseen tai päinvastoin!), ystävistä, joiden kanssa on juossut. Juoksupäiväkirjaan kannattaa merkitä kaikki ne juoksupahtumat joihin osallistuu ja joiden avulla juoksemista voi rytmittää.

Nopeutta tarkastelevassa luvussa puhutaan enemmän harjoittelun epäsäännöllisyydestä, mutta jo tässä kannattaa korostaa sitä, että alun junnaamisen jälkeen kannattaa siirtyä eripituisiin lenkkeihin, joko niin että kierrät samaa lenkkiä useampia kertoja tai sitten niin, että suunnitteleet pari kolme eripituista lenkkiä ja juokset niitä. Vaikka juoksisitkin samalla vauhdilla, niin lenkkien pituuden vaihtelu merkitsee että kokonaisrasitus vaihtelee. Maalaisjärkikin sanoo, että pitkän lenkin jälkeen seuraava lenkki voi olla paljon lyhyempi ja että raskaan viikon jälkeen voi hellittää reilusti ja juosta vain hyvin lyhyitä lenkkejä pari kolme kertaa viikon aikana.

Mitä tämä kilometrien nieleminen sinulle antaa? Alkuvaiheessa luulakseni enemmänkin tuskaa ja kärsimystä. Itse asiassa haluaisin väittää, että aloitteleva juoksija joutuu melko pitkään kokemaan juoksemisen raskaana, ikävänä ja tuskallisena. Hän voi saada erilaisia vaivoja ja juoksu voi tuntua raskaalta ja tylsältä. Tätä vaihetta voisi vaikka kutsua junnausvaiheeksi. Ei kannata kuitenkaan lannistua ja lopettaa, sillä kun on ylittänyt junnausvaiheen ja saanut juoksuun enemmän tehoa ja keveyttä, onkin jo siirrytty toiseen vaiheeseen jossa juokseminen todella alkaa sujua, siitä alkaa pitää ja juokseminen onkin yhtäkkiä enimmäkseen mukavaa. Useimmat juoksukerrat tuntuvat kevyiltä ja kivoilta, tunnet kuinka jalkasi jaksavat vaikka mitä, kilpailuissa juoksu etenee mukavasti ja vain silloin tällöin vanha raskaus muistuttaa itsestään. Kun olet hyvässä kunnossa, niin ehkä 1-2 kertaa viikossa juoksu voi tuntua ras-

kaalta ja tylsältä, mutta muuten sen pitäisi olla kevyttä ja hauskaa.

Tämä toinen vaihe on jonkinlainen juoksun kultainen keskivaihe, johon voi aina palata, kun sen on ohittanut. Nimittäin kolmantena vaiheena juoksijan uralla voi erottaa himoharjoittelun ja kilpailuja pääasiallisena tavoitteena pitävän vaiheen. Tällöin juoksija juoksee joka päivä ja parhaina päivinä kaksi kertaa, kun hän lisäksi vielä tekee kaikenlaisia muita harjoituksia ja vie rasituksen aina äärimmilleen, joko pituuden, vauhdin tai molempien yhdessä suhteen, niin suurin osa juoksemisesta on raskasta ja vaatii huomattavaa itsekieltäymystä.

Tällöin ollaan vaiheessa jossa ehkä yksi kerta viidestä on mukavaa. Ja juoksemisen tavoitteena ei enää ole nautinto, vaan voitto, pärjääminen, ja kova aika. En suosittele tällaista, vaikka olen itse joskus sortunut siihen (sekä on hauska kokea!), enkä usko että siinä on pitemmällä tähtäyksellä mitään järkeä. Silloin ollaan jo tilanteessa että juoksemisesta tulee vain raskasta ja kuluttavaa työtä, joka ei tuo juuri mitään iloa. Uhkana ovat myös erilaiset kulumavammat, loukkaantumiset ja muut ikävyydet.

Tämän kirjan ajatuksena on neuvoa lukijaa miten siirtyä junnausvaiheesta juoksunautinnon vaiheeseen, siihen että juoksu on hauskaa kevyttä ja tyylikästä. ja tuottaa tyydytystä. Jossain määrin kuvaan myös sitä, mitä kolmas, himokuntoilun vaihe tuo tullessaan. Itse asiassa koko kirjani tavoite on auttaa juoksemaan siten, että pääset jonkinlaiseen nautinnolliseen, itsesi kannalta täydelliseen suoritukseen jossa askelesi ovat kevyitä, ajatuksesi positiivisia ja juoksu tuottaa sinulle pelkkää tyydytystä. Jolloin siis aina kun koet itsesi väsyneeksi, vihaiseksi, kurjaksi, niin voit nostaa mielialaasi monta pykälää pelkästään menemällä lenkille. Mutta tämän tavoitteen saavuttaminen ei ole helppoa. Se vaatii työtä ja tuskaa, mutta ei verta!

Juoksupäiväkirjamerkinnän malli (yksi aukeama = yksi viikko)

Vuosi/kuukausi/viikko: _____

Viikonpäivä/kellonaika: _____

Missä juostu: _____

Juoksun kesto: _____

Juostu matka: _____

Luonnehdinta: (kevyt/raskas/kovavauhtinen/vaihteleva, vauhtileikitte-
ly/intervallit/km vauhti): _____

Huomautukset (kenen kanssa, millainen fiilis yms): _____

Viikkoa koskevat merkinnät:

Viikon km- ja tuntimäärien yhteenlasku: _____

Tähän mennessä vuoden aikana juostu: _____

Viikkoa koskevat kommentit (terveydentila, juokсутuntuma, sää etc.):

(TUNNUSTUS 1.6.99: Olen lopettanut juoksupäiväkirjan pidon, mutta merkitsen edelleen muistiin hiihtokilometrit. Enkä loppuaikoina merkinnyt enää kilometrejä muistiin vaan ainoastaan juoksuajan)

4. Vauhtiharjoittelu

Tavallinen kuntojuoksija juoksee yleensä samalla vauhdilla, suurin piirtein saman matkan muutaman kerran viikossa. Jos hän ei osallistu kilpailuihin, ei vaihtele reittiä, eikä juoksumaasto ole mäkistä, niin voimme sanoa, että tällainen juoksija ei todennäköisesti kehity juuri lainkaan, paitsi juoksukestävyiden osalta. Hän jaksaa juosta samaa vauhtia periaatteessa vaikka kuinka pitkään, mutta hänen nopeutensa ei lisääny, eikä hänen juoksuherkkyytensä muutu. Juokseminen tuntuu aina samalta, yhtä tylsältä ja rasittavalta. Se on pelkkä väline, jota tehdään vain koska halutaan laihtua tai pysyä kunnossa. Tällöin juokseminen ei koskaan tunnu kevyeltä, helpolta, hauskalta eikä nautinnolliselta. Toki jatkuva juokseminen lisää kestävyyttä, jolloin voidaan pidentää juoksumatkoja, ja juosta useammin. Jos aluksi 2-3 kilometrin lenkit tuntuvat pitkiltä ja raskailta, niin muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen 10 kilometrin lenkki on pelkkää rutiinia. Mutta toisaalta siihen kuluu kolme kertaa enemmän aikaa, kun se juostaan entisellä vauhdilla.

Läake vauhdin lisäämiseen ja juoksun keventämiseen on harjoituksen vaihtelevuus ja ennen kaikkea vauhtiharjoittelu. Vauhtiharjoittelua on yksinkertaisimmillaan juokseminen mäkisessä maastossa, jossa välillä nouseaan jyrkkiä ylämäkiä, välillä lasketellaan pitkiä alamäkiä. Jos juoksija tällöin yrittää säilyttää suurin piirtein saman nopeuden (eikä rupea kävelemään ylämäkiä!), niin hänen pulssinsa kiihtyy selvästi ylämäessä. Alamäessä taas voi antaa vauhdin kiihtyä reippaasti ja harjoitella ns. rullaavaa, pehmeää juoksutyyliä. Systemaattisempi muoto tästä

on vauhtileikkely (jonka ruotsinkielinen nimi, fartlek, on siirtynyt jo amerikkalaiseen juoksuterminologiaan!): juostaan välillä hitaasti, jopa kävellään, ja välillä päästellään niin kovaa kuin kunto antaa myöten, ehkä tuollaisia 3-5 minuutin spurtteja. Esimerkiksi jos juokset jonkun kanssa, niin voitte ottaa aina välillä pienen kilpailun ja välillä panna täysin läskiksi. 40 minuutin - tunnin lenkillä tällaisia vauhdinvaihtoja voi olla 5-10 (riippuen niiden pituudesta). Vauhtipätkät kannattaa sijoittaa nousuihin ja laskuihin, koska nousut tehostavat hyvin rasitusta ja alamäet taas antavat lisää nopeutta. Ja jos kierretään jotain lyhyttä lenkkiä, niin esimerkiksi joka toinen lenkki kovaa ja joka toinen lenkki hiljaa voi olla sopiva rytmi.

Selvää on, että vasta-alkajan ei kannata aloittaa vauhtiharjoituksia heti, vaan vasta kun hänen matkakestävyytensä on kohtuullinen ja jalat kestävät paremmin rasituksia eli mahdollisista aloitusvammoista on päästy eroon. Vanhemman ja huonokuntoisemman kuntoilijan kannattaa hypätä tämä luku kokonaan yli, ellei suunnittele itselleen kauden kuolemaa jossain raskaassa ylämäessä.

Aluksi juoksuvauhdin ei tarvitse olla paljoakaan kovempi kuin normaalijuoksussa. On yllättävää, miten pieni vauhdin muutos saa aikaan valtavia muutoksia pulssissa, hikoilussa ja juoksu tuntemuksissa. Vaikka tuntuu siltä että pystyisi juoksemaan melkein loputtomasti samalla vauhdilla, niin pienikin nopeuden lisääminen johtaa hyvin nopeasti hengästymiseen, pulssin kohoamiseen, jalkojen jäykistymiseen, kun taas lieväkin hidastaminen tuntuu täydeltä levolta.

”Täyttä vauhtia” juokseminen onkin hyvin suhteellinen juttu. Itse olen todennut etten yksin pysty läheskään niin kovaan ”täyteen” vauhtiin kuin jos minulla on mukana suurin piirtein itseni tasoinen tai vähän parempi kirittäjä. On merkittävää millaisiin vauhtisuorituksiin ja varsinkin niiden kestoihin silloin kykenee! Vauhtijuokseminen vaatii myös paljon enemmän tekniikkaa kuin aivan normaali lönköttely. Minä olin nuorena äärettömän hidas ja olen vasta aivan viime vuosina oppinut miten juostaan irtonaisemmin ja kovempaa. Tietenkään en nytkään juokse mitenkään kovaa, mutta pystyn kohtuullisiin spurteihin ja aika äkkinäisiin vauhdinvaihdoiksiin. Kovavauhtisella juoksulla on tietysti myös aivan toisenlaiset liikeradat, joten jalka nousee korkeammalle, lihakset saavat venyä aivan toisella tavalla, ponnistus on todella raju.

Monille nopean juoksun tekniikka on aivan vieras: muistan itse hyvin kun aikoinaan pesäpalloa pelatessani yritin aluksi pinkaista pesien väliä normaalilla lenkkeilytekniikalla. Vasta kun oivalsin että polvea pitää nostaa paljon korkeammalle ja askelta pidennettävä reippaasti, niin aloin päästä edes ykköspesälle. Kaupunki oloissa nopeudesta on muuten hyötyä kun on esimerkiksi ehdittävä bussille tai ehdittävä kadun yli valojen vaihtuessa.

Vauhtileikkittelyn oppimisen ja harjoittelun jälkeen voidaan siirtyä varsinaisiin intervaleihin. Vauhtileikkittely ja intervallit eivät juurikaan eroa toisistaan - kuten nimikin sanoo, vauhtileikkittely on enemmän mielihoiteesta aloitettu pyrähdys. Intervalleista voidaan puhua kun juostaan jossain radalla tai jollain selvällä erillisellä pätkällä, jossa toistetaan saman pituista matkaa ja jossa pyritään juoksemaan mahdollisimman kovaa ja kussakin intervallissa suurin piirtein samana pysyvää vauhtia. Hyvä intervallipaikka voi olla esimerkiksi loiva pitkä nousu, josta pääsee alas lähtöpisteeseen jotain oikotietä. Toinen vaihtoehto on lyhyt (ympyrä)lenkki tai sitten vain tienpätkä jota juostaan edestakaisin. Tärkeintä on, että matkalla voi juosta esteettömästi kovaa, ilman suurempia mutkia tai törmäysvaaraa. Sopiva matka on sellainen, johon kovaa vauhtia juostessa kuluu n. 3-4 minuuttia. Ennen suositeltiin lyhyempiä intervaleja, mutta nykyisen käsityksen mukaan kestävyysjuoksussa intervallit saavat olla hyvinkin pitkiä (jopa 8 minuuttia). Toisaalta ne eivät voi olla hirvittävän pitkiä, koska ainakin oma kokemukseni on, että yksin juostessa on hankala ylläpitää vauhtia (intervallijuoksussa ajanottaja-kirittäjä onkin suureksi hyödyksi). 3-4 minuuttia on juuri sellainen aika (se tuntuu erittäin pitkältä) jonka vielä jaksaa vauhtia ylläpitää.

Jokaisen vauhtijuoksun välillä pidetään lyhyt lepotauko, jolloin esimerkiksi palataan takaisin lähtöpisteeseen tai venytellään ja verrytelään kevyesti. Tauon pituus voi olla siinä 1-2 minuuttia, jolloin pulssin pitäisi olla selvästi alentunut ja olo alkaa tuntua paljon paremmalta.

Tällaisia intervaleja toistetaan sitten 4-8 kertaa (enemmän jos intervallit ovat lyhyitä, vähemmän jos ne ovat tosi pitkiä, mutta 4 alkaa olla jo alaraja). Aluksi kannattaa olla varovainen, sillä 10 intervallia on jo aika raju juttu, jos on juossut täysillä. Ainakin minä olen täysin poikki juostuani kymmenen kertaa 3-4 minuuttia niin kovaa kuin jaksan.

Tavallisesti vauhti paranee jonkun verran neljälteen tai viidenteen intervalliin asti, mutta sen jälkeen vaikeinta on pystyä ylipäänsä ylläpitämään samaa vauhtia ja lopussa vauhti alkaa varmasti hiipua. Tosin parasta intervalliharjoittelua on sellainen, jossa jaksaa viimeisetkin intervallit ylläpitää samaa vauhtia.

Intervallit ovat harjoituksena erittäin raskaita, ja jossain lajeissa (triathlon) tehdään aika hirveitä rääkkeitä. Juoksun jälkeen saattaa olo olla melko keho. Ei ole ollenkaan mahdotonta että joutuu vaikkapa oksentamaan (Toisin sanoen, intervalleja ei pidä ruveta tekemään heti ruoan jälkeen, vaikka normaalilenkkiin ruokailuajankohta ei ihmeemmin vaikutaakaan). Toisaalta intervallien vaikutuksen huomaa myös pian: juoksuvauhti jota kestää juosta ilman vaikeuksia, nousee selvästi ja mikä on vielä parempaa, juokseminen muuttuu helpommaksi ja kevyemmäksi. Tämä on ainakin minulle intervalli- ja yleensä vaihteluvan harjoittelun suurin etu: yksi raskas harjoittelu viikossa antaa vastapainokseen 4-5 erittäin mukavaa juoksua. Yksitoikkoisen, junnaavan harjoittelun pahin puoli on, että on jatkuvasti hiukan väsynyt, juoksu tuntuu lähes aina vähän vastenmieliseltä ja tuskaiselta. Nopeuksien ja matkojen vaihtelu tekee sen, että jokainen juoksu on aivan erilainen ja koskaan ei voi tietää, milloin on todella fantastinen ja mukava olo, milloin juoksu on todella nautintoa.

Kolmas vauhtiharjoittelun muoto ovat sitten tosi kovavauhtiset pitkät juoksut. Ne voivat olla kilpailuja (10-20 kilometrin matkalla) tai sitten etukäteen suunniteltuja lenkkejä joissa tarkoitus on juosta kovaa. Saattaa olla hyvä että tällöinkin juoksee jonkun kaverin kanssa, jolloin vauhtia on helpompi ylläpitää, kun kilpailumomentti tulee mukaan. Toisaalta voi sitten juosta kelloa vastaan ja yrittää alittaa jollain määrällä matkalla aikaisempi ennätyksensä tai jokin muu aikaraja. Tällaiset ”testijuoksut” kertovat kunnan muutoksista. Juuri kovaa juokseminen antaa tietenkin parhaan käsityksen siitä, mihin kunto nyt antaa myönten, onko olo surkean raskas vai mahdollisesti kevyt ja nautinnollinen.

Kilpailut antavat myös selkeimmän kuvan kunnan muutoksista. Itsekseen juostu vauhtijuoksu ei ole tässä suhteessa mielestäni kovin luotettava, koska kaiken saaminen itsestään irti on kovin vaikeaa ellei ole kilpailua ja vieraita vauhdinpitäjiä.

Edellä esitetyistä kolmesta vauhtiharjoittelun muodosta vauhtileikit-

tely on yleisin ja riskittömin. Sitä voi harrastaa 2-3 harjoituksen yhteydessä viikossa, ja aina jos tuntuu kivalta voi tehdä pikku pyrähdyksiä. Se on leikkiä, ja sillä siisti. Ja ihmisen pitää leikkiä, kaikessa pitää olla vähän leikkiä, muuten se ei ole hauskaa. Voit vaikka spurtata ohitsesi juoksevan, mahdollisesti vastakkaisen sukupuolen edustajan perään, tai kun kuulet jonkun lähestyvän takanasi, voit yrittää karistaa hänet kannoiltasi tai kuvitella olevasi Lasse Virén Münchenin viimeisellä kierroksella, tai juosta lapsesi kanssa joka on liikkeellä polkupyörällä tai rullaluistimilla. Vauhtileikkelyssä ei ole tarkoitus vetää itseään piippuun, juosta siis ääri rajoilla vaan niin että juoksu tuntuu vielä hyvältä. Jos juoksu ei maistu, niin silloin on ehkä paras kuunnella ruumistaan ja tehdä tasavauhtinen, rauhallinen harjoitus tai odotella ja koettaa vähän myöhemmässä vaiheessa jos reippaampikin vauhti alkaisi sujua.

Kovavauhtiset intervallit, voivat olla ohjelmassa enintään kerran viikossa, jopa harvemminkin, jos niistä tuntuu olevan ongelmia. Olen tavannut pitää eräänlaisia intervalliharjoittelukausia kun olen tähdännyt johonkin tärkeään juoksuun (esim Helsinki City Marathoniin) mutta muuten olen tehnyt intervaleja melko epäsäännöllisesti. Ne vaativat hyvät olosuhteet, sopivan paikan, ja selvän tavoitteen jonka vuoksi viitsii vetää itsensä täysin piippuun, niin että rajun intervalliharjoittelun merkki on se, että olet todella poikki ja loppu, jalat tärisevät ja ainoa mitä voi tehdä on juoda paljon, koska mikään ruoka ei menisi alas. Jos heti intervallien jälkeen on mukava olo, olet fuskannut! Jos taas olo tuntuu hirveältä vielä tunnin-pari intervallien jälkeen, olet rehkinyt liikaa suhteessa kuntoosi ja saattaa olla paras kääntyä lääkärin puoleen...

Pitkät ja keskipitkät kovavauhtiset juoksut sen sijaan kuuluvat viikkoharjoitteluun. Niiden pituutta voi vaihdella: joskus voi juosta lyhyemmänkin lenkin, joskus innostua juoksemaan jopa 20 kilometriä täysillä. Samoin vauhti on suhteellista: kilpailuissa kovempaa, yksinharjoitteluna kevyempää. Minulle käy joskus niin, kun henki ei ole päällä, että ns. kovavauhtinenkin harjoitus lässähtää jonkun ajan kuluessa melko rauhalliseksi. Jos huolimatta kaikista yrityksistä vauhti ei vain tunnu maistuvan, on paras antaa olla, ellei sitten treenaa johonkin teräsmieskisaan tai ultrajuoksuun.

Vaikka ei pitäisikään itseään muuna kuin harrastelijakuntoilijana (niin kuin suurin osa juoksijoista itseään pitää), kannattaa silti osallis-

tua kilpailuihin ja ehkä pitää ”kilpailukausia”, jolloin osallistuu melko säännöllisesti, jopa viikoittain johonkin kilpailuun. Varsinkin syksyisin valinnanvara on huomattava, ja jos haluaa niin voi melkeinpä juosta maratonin viikoittain. Keväämmällä kilpailuja on huomattavasti harvemmassa, samoin myös kesällä, jolloin niistä tiedottaminenkin on melko huonoa. Tämä merkitsee sitä, että vauhtiharjoittelut ovat tuolloin enimmäkseen ei-kilpailuharjoituksia kun taas syksyllä kilpailujen myötä vauhtijuoksukertoja tulee tehtyä säännöllisesti ja ne saattavat olla vähän ylipitkiä (20 kilometriä vauhtijuoksuna on jo turhan pitkä toistuvasti juostuna). Kaiken kaikkiaan siis vauhtiharjoittelu voi parhaimmillaan kattaa noin puolet harjoittelusta, ja minimimäärä on juosta ainakin kerran viikossa ylläpitäen jonkinlaista vauhtia. Silloin voi olla varma, että jotain kehitystä tapahtuu. Tässä suhteessa aloitteleva nuorehko kuntoilija, jolla on jo jonkin verran matkakestävyyttä, on parhaassa asemassa. Hän kokee dramaattisia ja nopeita muutoksia ja hänen aikansa paranevat nopeasti. Sen sijaan pitemmälle ehtinyt ja vanhempi kuntoilija kuten tämän kirjoittaja joutuu todella rehkimään vauhtiharjoittelun kanssa saavuttaakseen edes jotain tuloksia, ja edistyminen on varsin hidasta. Varsinkaan kun ei ole kovin tunnollinen harjoittelija.

Erilaiset vauhtiharjoittelumuodot lisäävät myös jalkavoimia. Vauhti lisää lihasten ja nivelten rasitusta paljon nopeammin suhteessa vauhdin lisäykseen. Kova vauhti, ponnahdukset, lihasliikkeet ovat hyvää voimaharjoittelua. On myös suositeltavaa tehdä voimaharjoittelua myös erilaisilla kuntosalivälineillä. Jos haluaa lisätä nopeuttaan äkkiä, on järkevää tehdä myös lihasharjoituksia. Mitä todennäköisimmin henkilö, joka ei juuri ole harjoitellut juoksemista, on kaikilta osiltaan melko veltoissa kunnossa: selkä- ja vatsalihakset ovat heikkoja, jaloista puhumatakaan. Hitaasti kiiruhtamisen etuna on ehdottomasti se, että silloin kaikki paikat vahvistuvat suurin piirtein samanaikaisesti. Hyvät selkä- ja vatsalihakset ovat erityisen tarpeellisia pitemmillä juoksuilla. Liian löysät selkähakset voivat saada aikaan ikäviä seurauksia, kovia selkäkipuja ja jopa vammoja, varsinkin jos innostuu juoksemaan reippaasti heti alussa. Juokseminenhan ei lajina ole niitä kaikkein monipuolisimpia. Päärasitus kohdistuu jalkoihin, käsiä käytetään suhteellisen vähän. Ero esimerkiksi hiihtämiseen tai uimiseen on selvä. Jos juoksu on ainoa

liikuntalaji, jota harrastaa, niin silloin on suositeltavaa pyrkiä määrätietoisesti vahvistamaan erityisesti ylävartalon lihaksia.

Juokseminen vaatii suhteellisen hyväkuntoista selkää, sillä selkä jouuu melko kovalle rasitukselle. Mutta ehkä tärkeintä on, että ylipäänsä vallitsee tasapaino: ei liioittele mitään yksittäistä osaa harjoittelussa. Vauhtiharjoittelu on juuri se osa, jossa hyödyt ovat suuria, mutta jossa vahingotkin voivat olla huomattavia. Hyppääminen yhtäkkiä intensiiviseen vauhtiharjoitteluun tuo taatusti esille kaikki ne piilevät ongelmat joita sinulla voi olla: heikot polvet, jaloille rasittava juoksutyylä (vahva pronaatio tai supinaatio), huono selkä jne. Toisaalta voi olla hyvä, että viat paljastuvat ajoissa, mutta itse ainakin olen havainnut paremmaksi hitaan kiiruhtamisen, jolloin ruumis sopeutuu ja viat eivät välttämättä edes ilmene. Minulla on melko vahva pronaatio, mutta se ei pahemmin minua näytä häiritsevän, paitsi jos juoksen liian kevyillä tossuilla. Polvien kanssa on joskus ollut luultavasti juuri pronaatioon liittyviä ongelmia, mutta kun en yrittänyt vääntää jalkojani pakolla suoriksi, hävisivät polvikivutkin (silloin tällöin, esimerkiksi pitkällä ajomatkoilla ne kyllä tuntuvat).

Jos vauhtiharjoittelu aiheuttaa nivel- ja lihasvammoja, niin silloin on vain levättävä kylliksi ennen kuin ryhtyy uudelleen yrittämään. Fysikaalinen hoito voi myös auttaa. Mutta äkillinen polvikipu tai nilkkakipu kovavauhtisen juoksun jälkeen tai juoksun alussa (useimmat vammat ovat sellaisia, että ne tuntuvat vähiten juostessa, paitsi niin vakavat vammat että ne todella estävät juoksemisen, kuten lihasrevähtymät) on aina otettava jollain tavoin huomioon. Jos kipu on uusi ja ennalta tuntematon, niin silloin kannattaa kyllä ottaa hyvin rauhallisesti ja olla valmis muuttamaan suunnitelmia. Kovan intervalliharjoittelun tai vauhtileikkittelyn sijasta ei ehkä juosta ollenkaan, tai vain hyvin rauhallisesti jolloin voi ikään kuin tunnustella onko vamma vakava, vai voiko sen kanssa juosta.

Siis vielä kerran: ilman jonkinlaista vauhtiharjoittelua et ikinä pääse kokemaan sitä, miten nautinnollista juokseminen parhaimmillaan voi olla: leikittelevän kevyttä, rentoa menoa, jossa kilometrit hurauttavat huomaamatta ja juokseminen ei vähääkään haittaa maisemien ihailua tai hyvästä seurasta nauttimista - tai toisaalta voit keskittyä vain itseesi ja tuntee oman ruumiisi ”täydellisyyden”: kaikki on mahdollis-

ta. Verrattuna siihen uhraukseen jonka junnaava rutiinijuoksija tekee (on pakko juosta jotta voisin nukkua tai pitäisin painoni kurissa tms.) vauhtiharjoittelun antama palkinto on paljon välittömämpi ja helpommin koettavissa: se on nautinto, jota kaikille lämpimästi suosittelen.

Tässä yhteydessä kannattaa ehkä mainita tuo kuuluisa ”runner’s high”, juoksuun liittyvä hyvänolon tunne joka perustuu tiettyjen entsyymien tuottamiseen. Sanoisin, että tämä runner’s high - juoksu huumeena - on aika paljon mytologiaa. Proosallisemmin se on yksinkertaisesti sitä kun hyväkuntoinen juoksija painelee itselleen helppoa ja kevyttä vauhtia. Mutta toki juoksun jälkeenkin voi olla hetkiä jolloin hyväolontunne on selvä ja huomattava. Mutta sehän voi vain perustua siihen että kun mielestäsi itse juokseminen on niin vastenmielistä, niin on mukavaa lopettaa ja juoda sitten vaikka yksi kalja. Hyvän olon tunne on taattu. Varmemmin tämän fiiliksen kuitenkin saa vauhtiharjoittelulla! Ja se saa sinut juoksemaan mieluummin, toisin kuin siinä tapauksessa jossa hyvänolon tunne on seurausta siitä, ettei tarvitse enää juosta.

Voimaharjoittelu - kuntopiiri

Kaikissa valmennusoppaissa jotka on tarkoitettu vakaville kuntoilijoille mainitaan myös sana kuntopiiri. Luulin pitkään että sillä tarkoitettiin jotain sosiaalista kuntoilutoimintaa, Mutta piiri ei tarkoitakaan samaa kuin opintopiirissä tai paremmissa piireissä, vaan ajatuksena onkin jonkinlainen kaikkien lihasten läpikäyminen yksinkertaisten harjoitusten muodossa joita voi tehdä ilman erityisiä välineitä kotona tai hotellihuoneessa. Itse olen ollut hyvin laiska ”kuntopiiri”harjoittelija, lähinnä vatsa- ja selkäliikkeitä, leuanvetoja yms. harjoittava kun lenkkipolulla sattuvat telineet vastaan. Oppaat neuvovat että liikkeet on tehtävä varsin nopeatahtisesti, 20-40 kertaa per liike. Liikesarjoja voisi olla kymmenkunta, mikä on ehkä vielä sellainen määrä jonka helposti oppii ja muistaa.

Tässä yksi helppo sarja:

1. Kyykkyyn-ylös -hyppy
2. Vatsalla maaten käden niskan takana nostetaan selkää niin ylös kuin saadaan
3. Paikallajuoksua polvet mahdollisimman korkealle
4. Käsipunnerrukset jalkaterien varassa
5. Selällään jalat 45 asteen kulmaan polvet suorina
6. Leuanvetoa
7. Selällään jalat koukussa lyhyitä nostoja ilman tukea kädet niskan takana
8. Penkille nousua vuoroin kummallakin jalalla
9. Käsipainoilla punnerruksia

Kuulostaa tylsältä ja sitä se onkin! Itse harrastan tällaista treenausta vain silloin kun olen todella vakavasti valmentautumassa jotain vuoden tärkeää juoksua varten. Tällainen harjoittelu sopii vauhtileikittelyjen ja kevyiden juoksujen yhteyteen, mutta sitä ei kannata tehdä kovimman harjoituksen jälkeen, ellei tee siitä osaa esim. intervalliharjoituksista.

Muuten teen tilaisuuden tullen erilaisia liikkeitä, mutta itse uskon pikemminkin vaihtelevaan liikuntaan normaalioloissa: siis pyöräilyä, hiihtoa, halonhakkuuta, jne. Ja kuntosalilla käyntejä silloin tällöin. Totta kai on selvä, että jos haluaa suoritukseensa lisää voimaa ja kimmoisuutta niin kaikenlaiset lihasliikkeet ovat olennaisen tärkeitä. Mutta kuntosalit eivät kuulu tämän kirjan piiriin.

Yksi vinkki on käyttää nykyään myynnissä olevia kuntovoimistelukasetteja. Itse olen treenannut Cindy Crawfordin avulla, mikä on esteettisesti erinomaisen miellyttävää, ja liikkeet ovat itse asiassa varsin rankkoja jos ne tekee samalla perusteellisuudella kuin Cindy. Voin hyvin ymmärtää että joku amerikkalainen läskeissään hyllyvä nainen voi lähes kuolla yrittäessään viedä ohjelmaa läpi...

5. Kilpailut

Monille meistä kilpailussa on jotain vastenmielistä. On paljon jalompaa harrastaa jotain asiaa vain sen itsensä vuoksi ilman mitään hinkua kilpailuun ja voittamiseen. Itsekin inhoan kaikkein eniten sellaisia ihmisiä, joille voittaminen oikeuttaa kaiken muun. Formula 1-kilpailut ja erityisesti edesmennyt Ayrton Senna ovat minulle kammottavimpia esimerkkejä siitä, mihin äärimmäinen kilpailu voi johtaa. Senna oli mies joka ei kaihtanut likaisimpiakaan keinoja voittaakseen - ja voiton takia sai kaiken anteeksi. Tosiasia kuitenkin on, että kilpaileminen on melko tärkeä osa elämää, jos ei muuten niin jatkuvien tappioiden ja epäonnistumisten muodossa. Suomalainen kulttuuri ja kasvatusprosessi perustuu oikeastaan hyvin pitkälle siihen että elämä on sarja epäonnistumisia, kilpailuja joissa olet toinen - tai viimeinen. Mielellään vielä niin että sinut pannaan kilpailemaan juuri sellaisissa asioissa, joissa et ole kovin hyvä. Positiivinen kasvatus perustuisi tietysti siihen että etsittäisiin alueita ja kilpakumppaneita joiden kanssa voittaminenkin on mahdollista. Ne juoksukilpailut, joista tässä luvussa on puhe, ovat sellaisia joissa ei voi koskaan voittaa. Niissä on aina mukana ammattilaisia, erilaisia päivi tikkasia ja harri hännisiä jotka käyvät pokkaamassa pääpalkintoina olevat stereot ja mikrot ja leipäkoneet parempaan talteen (olen miettinyt, mitä he tekevät niillä lukemattomilla stereoilla joita ovat voittaneet, ja vastaus on yksinkertainen: ne myydään. Mutta suoraa rahapalkintoja ei voi antaa).

Toki on joskus joitakin aivan pieniä kilpailuja joissa voi jopa päästä palkinnoille. Itselläni on joitakin pokaaleja erilaisista loppusyksyn

pikkujuoksuista, joissa on ollut riittävästi sarjoja, mutta silti se mistä voit kilpailla ja voittoa on jotain aivan muuta. Kilpailuissa voi kilpailla niiden kanssa jotka ovat suunnilleen samankuntoisia kuin sinä itse, voit voittoa ja voit hävitä. Samoin voit kilpailla ystäväsi ja tuttujesi kanssa ja joskus voittoa ja joskus hävitä. Ja sitten voit asettaa itsellesi aikataavoitteita, joissa voit joskus onnistua, joskus taas epäonnistua. Kilpailut myös voivat rytmittää ja tehostaa harjoittelua. Vuodessa voi olla pari kolme sellaista kilpailua, joihin tulee harjoiteltua erityisesti ja pitkäjänteisesti. Varsinkin maratonit vaativat melko pitkää ja melko systemaattista harjoittelua.

Jos olet juossut säännöllisesti jo jonkin aikaa ja kaikki sujuu mukavasti, niin voit ryhtyä miettimään johonkin kilpailuun/ hölkkätalaisuuteen osallistumista. Näitä tilaisuuksia järjestetään nykyään viikoittain ja ne kuuluvat olennaisesti suomalaiseen ja kansainväliseen juokskulttuuriin. Lähes jokainen suomalainen on jossain elämänsä vaiheessa osallistunut jonkinlaiseen juokskilpailuun (koulussa, kotikylässään, työpaikkansa järjestämänä), mutta kuten aina, uudistukset eivät tule sieltä, missä perinne on vahvin. Suomalaiset urheiluseurat ja kilpailevat keskusjärjestöt olivat täysin kykenemättömiä kehittelemään minkäänlaisia todellisen harrastusliikunnan muotoja, varsinkin juuri juoksun alalla. Niinpä 1960-luvulla sai Uudesta Seelannista alkunsa uudentyyppinen, hölkkäkilpailuperinne, jossa ensimmäistä kertaa kilpailuihin osallistui muita kuin varsinaisia urheilijoita ja jotka myös harrastivat juoksua muusta syytä kuin tullakseen mestareiksi, voittaakseen. Tarvittiin kuitenkin amerikkalainen juoksupahtuma, jonka ansiosta uusi hölkkäkulttuuri sitten vasta levisi ympäri maailmaa, nimittäin New York City Marathon - aluksi muutaman sadan juoksijan tapahtuma johon nykyään osallistuu n. 30 000 ihmistä vuosittain eri puolilta maailmaa. Juoksupahtumien uutuus oli siinä, että pääasiana ei ollut kilpailu eikä voittaminen vaan osallistuminen, tunnelma, kilpailu omaa itseään vastaan, oman kunnan testaaminen.

Juoksupahtumien buumi ajoittuu 70- ja 80-lukujen taitteeseen ja tällä hetkellä meillä Suomessa on ollut selvästi havaittavissa osanottajamäärien suhdannetyyppistä heilahtelua. Jotkut tilaisuudet ovat edelleen erittäin suosittuja (New Yorkin, Lontoon, Bostonin maratonit, Pariisi-Versailles-juoksu jne.) mutta toisaalta joillakin juoksupahtumilla

on ollut vaikeuksia päästä lähellekään samoja osanottajamääriä kuin muutama vuosi takaperin (hiihdossa muutos on vielä selvempi, mikä johtuu osaltaan uuden hiihtotyylin sekä ylipäänsä ruuhkautumisen seurauksista). Kysymys on myös siitä, että juoksuharrastus oli yhden sukupolven, ja sen yhden ikäkauden, eli 1960- ja 70-luvun keski-ikää lähestyvien miesten harrastus ja tällä hetkellä uusia osanottajia tulee selvästi vähemmän samalla kun entiset osanottajat alkavat vähitellen jättäytyä pois. Toisaalta naisten lisääntyvä osallistuminen saattaa muuttaa nykyiset trendit.

Juoksutapahtumiin osallistuminen on ollut enemmänkin miesten juttu ja on sitä edelleen. Tavalliseen hölkkäkilpailuun osallis tuva nainen on jonkinmoinen harvinaisuus ja usein jopa palkinto on varma, jos vain ottaa osaa, varsinkin jos on yli 40-vuotiaiden sarjassa! Myös suuremmissa juoksuisa naisia on kovin vähän, enimmillään siinä 10 % osanottajista, mikä merkitsee myös sitä, että naiset saavat paljon enemmän kannustusta.

Naisillahan on myös omia, vain heitä varten järjestettyjä juoksutapahtumia, joiden erilaisuutta yleensä korostetaan vahvasti. Ei kilpailla, pidetään hauskaa yhdessä, nautitaan reippaasta ulkoilusta jne. Helsingin Naisten kymppillä enin osa juoksijoista kävelee suurimman osan matkasta, jo pelkästään tilanahtauden vuoksi. Näin tapahtuma muistuttaa aikaisempien vuosikymmenien maaottelumarsseja ym. Kymmenen kilometriähän on myös liikunnallisesti kovin lyhyt matka, eikä sisällä mitään normaaliin juoksutapahtumaan liittyvää tavoitetta juosta jokin epätavallisen rasittava matka.

Juoksutapahtumissa vauhti ei kuitenkaan ole niinkään päällimmäinen asia, vaan matka. Tavallinen kuntoilija ei yleensä juokse harjoittellessaan 20 kilometrin lenkkejä eikä sitä voi edes suositella aloittelijalle. Mutta jossain vaiheessa hän haluaa tietää, pystyisikö hän juoksemaan 20 kilometriä, ja vieläpä suhteellisen kovaa. Tällöin hölkkäkilpailu on sopiva paikka testijuoksuun. Näitä kilpailuja järjestetään myös lyhyemmille matkoille, 7 km, 12 km, 15 km, hiukan reitistä riippuen. On siis mahdollista aloittaa lyhyemmillä matkoilla ja edetä pitemmille. Toisaalta kun ikää alkaa karttua tulevat lyhyemmät matkat taas sopivimmiksi.

Juoksutapahtumissa pääsee myös melko hyvin selville siitä, mikä on

kunto suhteessa keskimäärin alan harrastajiin. Tietysti juoksutapahtumien osanottajat ovat keskimäärin melko kovakuntoista väkeä, ja taso on niissä nähdäkseni lievässä nousussa (= ”vaikka kuinka helvetisti treenaisi lisää, niin sijoitus ei millään tahdo parantua”!), mutta silti vähänkin tunnollisempi harjoittelija voi nähdä sijoituksensa perusteella onko hän kehityksensä alkuvaiheessa vai onko kunto jo varsin kova.

Vaikka tällainen vertailu ei kiinnostaisikaan, niin tapahtumiin osallistumisesta on silti hyötyä. Niissä näkee, kuinka erilaista porukkaa juoksua oikein saattaa harrastaa (et ole koskaan kaikkein lihavin tai huonokuntoisin tai mikä parasta, et ainakaan samanaikaisesti!). Ja siten näkee myös hyvin, millaisia välineitä nykyään käytetään samoin kuin voi saada paljon hyviä neuvoja. Suurempien juoksutapahtumien (New York, Helsinki jne.) yhteydessä välineiden myyjät ovat myös yleensä paikalla ja myyvät tai esittelevät uusimpia mallejaan.

Juoksutapahtumien suurin etu on kuitenkin siinä, että ne ovat kuntoilijan kannalta jonkinlaisia etappeja ja juhlatilaisuuksia, joissa on parhaimmillaan aivan fantastinen ähellyksen ja ponnistelun sekä siihen valmistautumisen tunnelma. Kun kuntoilija tavallisesti menee vain ”lenkille” ilman erityisempiä valmisteluja, niin juoksutapahtumaan valmistaudutaan, sitä hiukan jännitetäänkin, siellä juostaan myös suhteessa muihin, joukossa mukana, mikä usein merkitsee vähän kovempaa vauhtia kuin minkä kunto oikeastaan sallisi ja selvästi kovempaa vauhtia kuin mitä itse koskaan yksin ollessaan juoksisi.

Suomalaisissa juoksutapahtumissahan (kun ei oteta huomioon Naisien kymppiä) ei pahemmin rupertella eikä heitetä huulta. Kukin painaa yksikseen, mutta silti visusti naapurina tarkkaillen. Jos on alkanut kohutuullisella vauhdilla, niin vähitellen sopeutuu juoksijoiden virtaan siten että itse ei pahemmin ohittele eikä itseä ohitella. Vain jotkut kuntonsa pahasti väärinarvioineet tai alun aivan erityisen hitaasti ottaneet hyväkuntoiset poikkeavat muusta joukosta. Loppua lähestyttäessä, vaikka vauhti ei välttämättä kiristy, niin porukkaan alkaa tulla eloa ja kilpailutilanteita syntyy.

Kilpailujen huono puoli on siinä, että ihmiset ottavat kilpailun liian vakavasti, ei jutella, ei pidetä hauskaa, ei olla valmiita pysähtymään puhumaan jonkun tuttavan kanssa jne. Ja saatetaan jopa jättää auttamatta kaveria. Itse olin vuoden 1995 Helsinki City Maratonissa neljän tun-

nin juoksijoiden joukossa (oli tosi kuuma eikä kannattanut rehkiiä yhtään enempää) kun edessä joka kaveri yhtäkkiä jäi makaamaan maassa. Hänen ohitseen juoksi ainakin 15-20 ihmistä ennen kuin pääsin hänen kohdalleen, pysähdyin ja yritin auttaa. Hänellä oli suonenvetokohtaus joka on aivan hirveä kun se tulee kohdalle ja hän pyysi minua vääntämään jalkaansa jalkaterästä niin että pohje antaisi periksi. En ehtinyt kauan vääntää kun järjestäjiä saapui paikalle ja saatoin jatkaa matkaa. Silti minua hämmästytti ettei kukaan pysähtynyt auttamaan vaan kaikille oli tärkeämpää jatkaa omaa juoksua ja olla menettämättä arvokkaita sekunteja (minäkin olin juuri asettunut seuraamaan viehättävää, pitsikoristeiseen juoksuasuun sonnustautunutta laihaa naista, joka oli juuri ohittanut minut ...).

Juoksutapahtumia on hyvin erilaisia, mutta erotan tässä seuraavat omiksi ryhmikseen:

- suuret joukkotapahtumat joissa päämatkana on maraton tai vähintään 20 km.
- suuret joukkotapahtumat, joissa juoksu on sivuseikka ja karnevaali pääasia (tyyppiä Naisten kymppi, suurten maratonien ns. mustikkasopparyhmä)
- pienet maratonit ja vastaavat, joissa osanottajamäärä on siinä sadan-parinsadan paikkeilla
- varsinaiset hölkkäkilpailut joissa matkat ovat lyhyitä (10-15 km) ja osanottajia vain muutama kourallinen, joskus vain hiukan enemmän kuin vapaaehtoisia järjestäjiä, ja joissa saatetaan vaikkapa kiertää jotain lyhyttä lenkkiä useita kierroksia, jolloin jokaisella osanottajalla on oma kierroslaskija!

Aloittelijan kannattaa ilman muuta mennä ensin keskipitkiin joukkotapahtumiin, joissa osanottajia on paljon ja joissa järjestelyt ovat hyvät. Pikkutapahtumissa on riskinä, että joutuu juoksemaan aivan yksin, ja ehkä tulee jopa viimeisten joukossa maaliin, kun järjestäjät olisivat jo mielellään pois lähdössä (varsinkin maratoneilla, joissa osanottajia on muutama kymmenen, löytyy aina joku sinnikäs tyyppi joka käyttää juoksuun viisi tuntia kun muut osanottajat ovat saapuneet perille tuntia aikaisemmin ...). On paljon mukavampaa juosta seurassa jos kerran juoksutapahtumaan osallistuu ja suurissa juoksuissa on myös aina pai-

kalla asiantuntevaa lääketieteellistä apua jos olisi sattunut arvioimaan kuntonsa täydellisen virheellisesti.

Toisaalta en kyllä suosittele sitä että aloittaa maratonilla, mutta näin-
hän kai monet tekevät. Oma ensimmäinen massajuoksu tapahtumani
oli Helsingin Pääkaupunkijuoksu (alkanut v. 1974, ja muistelen, että
olen juossut sen ensimmäistä kertaa joskus 1970- luvun lopulla, jos-
kin varhaisin säilynyt mitalini on vuodelta 1981), jossa osanottajia on
muutama tuhat, reitti on tasainen ja mukavaa hiekkatietä Helsingin
keskusuistossa, väkeä riittää kaiken aikaa, huolto on hyvä ja kaikki
palvelut pelaavat. Pääkaupunkijuoksuun liittyy kaikenlaista muutakin
ohjelmaa myös lapsille, mutta ne ovat niin eri aikaan, että ilman ”huol-
tojoukkoja” eli kylmissään värjöttelevää puolisoa tai muuta seuralais-
ta osallistuminen niihin kaikkiin samanaikaisesti on hiukan hankalaa
(pienempien tapahtumien tiivis rytmi tai jopa päällekkäisyys on paljon
parempi perheelle jossa kaikki osallistuvat). Päämatka, 20 kilometriä
on sopivan pitkä myös aloittelijalle (kympillä vauhti on yleensä aika
kova, mutta tietysti sitäkin kannattaa harkita).

Juoksuissa on kaksi pääsarjaa: kilpasarjat ja yleinen hölkkäsarja, nai-
sille ja miehille. Kilpasarjoja on taas yleensä yleinen sekä muutama ikä-
kausisarja. Mitä suuremmasta juoksusta on kysymys, sitä tarkempi voi
jako olla esim. yleinen, yli 35-vuotiaat, yli 40-vuotiaat, yli 50-vuotiaat,
yli 60-vuotiaat. Itse olen sitä mieltä, että pitkillä matkoilla joku 35-
vuotias voi olla yleensä aivan yhtä hyvä kuin 25-vuotiaskin, joten en-
simmäinen ikäkausisarja voisi hyvin olla 40-vuotiaiden sarja. Jos myös
hölkkäsarjassa jaetaan palkintoja, niin siihen osallistuu aina myös kil-
pakuntoilijoita, joiden oikea paikka olisi kilpasarjoissa. Tällainen takti-
kointi ja palkintojen kahminta varsinaisilta amatööreiltä on epäreilua,
joten systeemi jossa hölkkäsarjan palkinnot arvotaan tuntuu paljon
reilummalta. Toisaalta olisi hyvä jos hölkkäsarjat olisivat suljettuja var-
sinaisilta kilpakuntoilijoilta, mutta valvonnan toteuttaminen voi olla
ongelmallista. Tunnetustihan juoksukilpailuissa erilainen pikkuvilppi
on äärimmäisen yleistä (varaslähdöt, oikaisemiset, ikäkausihuijaukset,
doping etc.) joten sen valvonta, etteivät kilpailijat pääse hölkkäsarjaan
on lähes mahdotonta (joskin jos se olisi kiellettyä, niin kateus ja toveri-
kuri luultavasti pitäisi huolen siitä että huijarit paljastuvat, viimeistään
palkintojen jaossa).

Massajuoksujen järjestäjät pyrkivät markkinoimaan juoksuja, yleensä alan harrastajille joten noviisin on vaikea saada niistä tietoja. Suurimpia juoksuja, kuten Helsinki City Marathonia markkinoidaan vähän paremmin. Aivan pienistä paikkakuntajuoksuista saattaa olla yhden rivin maininta paikkakunnan lehden urheilu osaston tapahtuu -palstalla. Erikoislehdissä, kuten Juoksija tai Maraton on mainontaa vähän laajemmin, mutta ei sielläkään mitenkään kovin kattavasti. On olemassa myös kilpailukalenteri josta (lähes) kaikki juoksut löytyvät, mutta sellaisen käsiinsä saaminen ei ole kovin yksinkertaista (Internetistä löytyy nykyään vaikka mitä. Kansainvälisistä maratoneista on taas oma luettelonsa, jota ylläpitää AIMS, Association of International Marathons and Road Races, mutta AIMSin vuosikirja on todella kiven alla, ellei osallistu johonkin suureen kansainväliseen maratoniin).

Pääkaupunkijuoksu on sellainen juoksu jossa aikaisemmin osallistuneista pidetään huolta. Juoksuun osallistunut saa useitakin kutsuja seuraavan vuoden juoksuun. Toisaalta jotkut muut järjestäjät saattavat käyttää samaa osoiteluettelo hyväkseen. Käytännöllisesti katsoen jokaisella paikkakunnalla on yksi tai useampia nimikkojuoksuja joista saa tiedon hyvin helposti. On järkevää aloittaa osallistuminen jostain sellaisesta juoksuista joka on lähellä. Sekä valmistautuminen että varustautuminen on helpompaa. Sitten kun juoksutapahtumat alkavat kiinnostaa enemmänkin voi alkaa matkustaa pidemmälle. Yleensä myös kesäloma paikoilla järjestetään juoksuja, joten niitä kannattaa kysellä, kun saapuu paikkakunnalle. Oma ainoa varsinainen juoksu kilpavoittoni on peräisin Italiasta, pienestä kaupungista jossa järjestettiin jokavuotinen Madonna della Guardia juoksu juuri siihen aikaan kuin satuin paikalle. Voitin ulkomaalaisten sarjan, jossa osanottajia oli tosin melko niukasti (vain todella ikävät ja huonosti kasvatetut ihmiset kysyvät tässä vaiheessa tarkkaa lukua!) ja sain komean pokaalin (mutta en kuolemanpelkoa...).

Juoksutapahtumiin osallistuminen maksaa, mitä jotkut pitävät tietysti hölmönä: maksaa nyt siitä, että saa rehtiä rankasti. Varsinkin kun sitä voi tehdä ilmaiseksi niin paljon kuin haluaa. En ole koskaan selvittänyt tarkkaan, mihin osanottomaksut oikein menevät. Jotkut suuret massatapahtumat ovat ilmeisesti varsin tuottoisia, varsinkin kun niiden maksut ovat melko suuria ja sponsorit ovat myös runsaskätisiä. Helsin-

ki City Marathonista sai vuonna 1993 pulittaa 180 - 220 mk (55-75 euroa), mikä on aika paljon. Pääkaupunkijuoksu on selvästi halvempi, mutta suhteessa kalliimpi, kun juottopaikkoja on matkan varrella vain kaksi ja tarjonta on melko niukkaa. Toisaalta 20 kilometrin juoksussa eivät jotkut juo ollenkaan tai hyvin vähän. Lähtötankkaus riittää hyvin jos juoksee 20 kilometriä tunnin pintaan!

Osanottajamaksu pitäisi yleensä suorittaa etukäteen, varsinkin suuremmissa tilaisuuksissa. Kaikkiin Suomessa järjestettäviin juoksuihin voi kyllä ilmoittautua vielä paikan päällä, myös Helsinki City Marathonin (ainakin päivää ennen), jossa ilmoittautuminen päättyy virallisesti useita kuukausia aikaisemmin. Suuremmissa juoksussa jälki-ilmoittautujan kannattaa olla ajoissa paikalla, sillä muuten saattaa seistä vielä maksujonossa kun juoksun lähtölaukaus ammutaan. Jälki-ilmoittautumisen hinta on myös huomattavasti suurempi verrattuna ennakoilmoittautumiseen, mutta toisaalta eron säästää nopeasti jo sillä, että ei pääsekään johonkin juoksuun, jonka maksun on maksanut kauan sitten. Joissakin tapauksissa voi lääkärintodistuksella saada maksun takaisin tai siirtää sen seuraavaan vuoteen, mutta useimmat taitavat niellä tappionsa.

Juoksun suorituksesta saa yleensä mitalin, joka kuuluu siis hintaan. Jotkut mitalit ovat aika hienoja (esimerkiksi HCM:n mitalit), kun taas pienemmissä kilpailuissa ne voivat olla hyvin vaatimattomia. En tiedä mitä ihmiset yleensä tekevät mitaleillaan, luultavasti säilyttävät ne. Jotkut jopa pitävät niitä esillä. Itselläni ne ovat laatikossa muovikassissa, maratonmitalit muista erotettuina. Olen myös yleensä raaputtanut juoksuajan mitalin pintaan, koska sellaiset asiat tahtovat unohtua. Tätä en tehnyt aluksi, joten en enää tiedä tarkkaan miten huonoja aikoja tuolloin juoksin (ellen väärin muista, niin ensimmäinen tavoite oli Pääkaupunkijuoksussa (20 km) 2 tunnin alitus, sitten 1.30 tuntui pitkään mahdollottomalta kynnykseltä ja nyt on tavoitteena 1.20 alittaminen, mikä taitaa jäädä haaveeksi. (Ei jäänyt!)

Itse juokсутapahtuma on tyypillisesti tällainen: lähtöpaikka on urheilukenttä, koulu tms. osanottajamääristä riippuen. Osanottajille on varattu tilat pukeutumista ja vaatteiden säilytystä varten. Kasseissa ei pitäisi olla mitään kovin arvokasta, mutta autoon (joka tässä tapauksessa on ehdottoman välttämätön varuste, paitsi jos lähtö on aivan kotisi

vieressä) ei myöskään kannata jättää kovin huomattavia arvoesineitä. Olen kuullut valitettavia tapauksia joissa autoihin on murtauduttu. Tämä on kuitenkin tuskin todennäköistä, sillä Suomihan on rehellisten ihmisten maa, ja autot seisovat keskellä päivää kaikkien nähtävissä. Isoissa kansainvälisissä maratoneissa voi kuitenkin sitten varautua kaikkeen mahdolliseen.

Yksittäisten juoksutapahtumien lisäksi joidenkin tilaisuuksien järjestäjät ovat myös ryhtyneet yhteistyöhön ja houkuttelevat osallistumaan useampiin tapahtumiin joiden yhteistuloksella sijoittuu myös johonkin järjestykseen. Tällaisia tapahtumasarjoja ovat Kalevan kierros (hyvin monipuolinen: juoksua, soutua, pyöräilyä, suunnistusta) tai Pääkaupunkikierros (jota ei enää ole olemassa). Sinänsä idea oli hyvä: saa informaatiota tapahtumista, ehkä jotain alennustakin (mikä on kohtuullista) ja voi vertailla kehittymistään. Toisaalta osanottajia on melko vähän, eikä kierroksen osanottajia pysty muiden juoksijoiden joukosta mitenkään erottamaan (esimerkiksi yhteisessä t-paidassa olisi idea!), joten mitään kierroksen porukkaa ei muodostu. Ja mikä tärkeintä, eri tulosten yhteinen pistelasku oli täysin hakoteillä. Se on ilmeisesti suunniteltu lähinnä terävimmälle kärjelle, siten että juoksutulos riippuu olennaisesti voittajan ajasta ja sijoituksesta. Näin on täysin mahdollista että tavallinen osallistuja havaitsee saavansa aivan erinomaiset pisteet kehnosta suorituksesta jossain kisassa jossa ei ollut mukana huippujuoksijoita ja taas kehnot pisteet parhaimmasta suorituksesta, mitä koskaan on juossut, kun paikalla on sattunut olemaan suuri joukko hyviä juoksijoita mukana. Itselleni on käynyt kerran näin: ystäväni joka hävisi minulle kaikissa muissa paitsi yhdessä kilpailussa (kaikkein lyhimmässä 10 kilometrin kisassa) ja jonka voitin Pääkaupunkijuoksussa lähes 6 minuutilla ja maratonilla lähes 20 minuutilla, voitti minut kevyesti yhteispisteissä. Kun kiinnitin järjestäjien huomiota tähän, sain vastaanani väheksyviä huomautuksia kilpailuin nosta ja siitä etten ymmärrä systeemin kauneutta. Niin kuin en ymmärräkään. Mitä minua liikuttaa se, kuinka kovaa kärki on juossut? Ainoa järjellinen tapa vertailla pisteitä on asettaa joka juoksulle muiden juoksujen kanssa vertailukelpoinen tavoiteaika ja laskea pisteet sen perusteella. Silloin lopputulos kertoo jotain kiinnostavaa juuri omasta kunnosta ja takaa sen, että ajalla eikä sijoituksella on keskeinen merkitys.

Joka tapauksessa en suosittele normaalikuntoilijalle osallistumista tällaisiin pistelaskukarnevaaleihin. Jos haluaa verrata itseään kavereihin, niin voi laskea itse miten on käynyt. Muutenkin kaikki sellaiset kilpailut, jossa käytetään voittajan aikaa suoritusten arvottamiseen (esim. niin että kaikki ne jotka juoksevat yli puolet hitaammin kuin voittaja, saavat eri värisen mitalin), ovat tylsiä, koska tämä ei kerro mitään yleisestä kunnan kehityksestä. Sen sijaan oma sijoittuminen johonkin määrättyyn kategoriaan on toki hyödyllinen tieto: oletko esimerkiksi ensimmäisessä vaiko viimeisessä neljänneksessä juoksijoista. Oma tavoitteeni on pysytellä ainakin keskitason paremmalla puolella ja mieluiten ensimmäisessä neljänneksessä. Yleisestä kunnan kehittymisestä sekä heikompien juoksijoiden karsiutumisesta kertoo mielestäni se, että vaikka aikani parantuivat 80-luvulla yhdessä sun toisessa vakiojuoksusani, niin sijoitukseni eivät kummemmin parantuneet.

Siinä missä ”kierroksia” ei voi pitää varsinaisena kilpailuna, ei myöskään yhtä suomalaisen juoksun instituutiota, Suomi juoksee tapahtumaa, voi pitää kilpailuna. Siinähan osallistutaan joukkueittain ja osanottajat voivat juosta niin monta etappia kuin haluavat.

Koska oma työnantajani Helsingin yliopisto on liikunta-asioissa melko surkea työnantaja (yliopistolla on toki erilaisia urheilutiloja, mutta opiskelijat kansoittavat kaiken ja loppujen niukkojen resurssien jako on äärimmäisen salakähmäistä ja erilaiseen erityistietoon perustuvaa) eikä siltä ole liennyt resursseja tämän tyyppiisiin tilaisuuksiin (sehän vaatii kulkuväli neitä, huoltoporukkaa, majoituksia ja sen sellaisia), en ollut Suomi-juoksuun osallistunut ennen kesää 1995, jolloin pääsin mukaan Ylioppilaskunnan ja HYY-yhtiöiden yhteiseen joukkueeseen. Oli esimerkiksi kiinnostavaa juosta todella yhteen syssyyn varsin paljon kilometrejä ja saada näin annos peruskuntoharjoittelua (tosin keskellä kesää eli vähän väärään aikaan vuodesta!).

Kun sitten vihdoin nyt kesällä pääsin mukaan, tosin vasta puolestavälistä eli Oulusta, jolloin maisemallisesti ja tunnelmaltaan paras osa juoksusta oli jo ohi, niin kokemus oli todella vaikuttava ja poikkeuksellinen. Juoksemisellahan on Suomi juoksussa oikeastaan aika pieni osuus: varsinkin omassa joukkueessani, jossa oli yli 20 jäsentä, ei kenenkään tarvinnut juosta enempää kuin yksi osuus päivässä. Keskustelin tosin sitten sellaisten osanottajien kanssa jotka yrittivät viedä

juoksun läpi 4-5 hengellä, mutta silloin tehtävä on jo varsin epäinhimillinen, kun palautumisaika etappien välillä on vain muutama tunti. Meillä oli pikemminkin niin, että innokkaimmat juoksivat ylimääräisiä etappeja ja melko harvat joukkueen jäsenet juoksivat loppujen lopuksi vain yhtä etappia päivässä.

Juoksun erikoisuutena normaaliin juoksuun verrattuna on, että kaikki juoksevat samaa, juoksun vetäjän määrittämää vauhtia, juoksulla on hyvin tarkka aikataulu joka perustuu n. 5.15-5.30 minuutin kilometrivauhtiin ja että suurin osa juoksijoista on aina muualla paitsi maantiellä. Kerralla on maantiellä vain toistasataa juoksijaa, jotka juoksevat tiiviissä parijonossa tien oikeaa laitaa. Jos siis on harjoitellut riittävästi, niin juokseminen sinänsä on helppoa ja hauskaakin, kukaan ei yritä voittaa toista, juoksijaparin kanssa voi keskustella, eikä etapin pituus ole ylivoimainen (se vaihtelee alle kymmenestä yli kahteenkymmeneen kilometriin). Toinen erikoisuus on tietenkin se, että juoksu on ympärivuorokautista, joten juoksija joutuu juoksemaan melko hämärässä tai aamuyöstä, jolloin mieluummin tietysti nukkuisi. Ja jos vielä on kylmä tai sataa, niin etapille lähtö ei välttämättä ole kovin mukavaa. Itselläni oli sikäli hyvä tuuri että etapeilla ei satanut, mutta yhdellä vapaaehtoisella pätkällä tulikin sitten sitä reilummin vettä, mikä tosiaan auttoi ymmärtämään Suomi-juoksun koko nautintoa paremmin. Vaatteet eivät sitten yleensä kuivu kovin helposti joten jos ei ole kunnon varavaatteita, niin pukeutuminen märkiin vaatteisiin on aika tylsää.

HYYn joukkueessa juokseminen oli tietysti erityisen mukavaa: järjestely ja huolto pelaavat, välillä pääsee hotelliin nukkumaan ja saunomaan, kuljetukset on erityisen hyvin organisoitu, ruokaa on riittävästi ja tunnelma on mukava. Oma joukkue huolehtii vielä hyvin kannustuksesta, joten tunnelma on kaiken kaikkiaan todella hieno. Kun päättösjuhlat ovat vielä ikimuistoiset (en valitettavasti voinut perhesyiden takia osallistua aivan loppuun asti) niin kokemus oli sellainen, että aion yrittää ensi vuonna uudelleen Utsjoelta asti. On myös niin, että kolmessa päivässä ei ehdi juurikaan tutustua omaan joukkueeseensa muista puhumattakaan (ja vaikka minulla oli useampikin tuttu muissa joukkueissa, niin heidän kanssaan ei tullut kovin monta sanaa vaihdettua). Minulle myös sanottiin, että juoksun intensiteetti on jotenkin aivan toista Lapin osuuksilla: Etelä-Suomessa kaikki on jo muuttunut

rutiiniksi ja tunnelma etappipaikoilla on paljon vaisumpi.

Kuitenkin se joka Suomi-juoksussa kaikkein eniten lyö ällikällä on juoksuun liittyvä muu rekvisiitta: Suomi-juoksu on itse asiassa valtaisa autokaravaani, jossa juoksijat ovat aivan mitättömän pieni, lähes näkyvätön osa kulkuetta jossa erilaiset bussit, asuntovaunut ja henkilöautot pörräävät jatkuvasti juoksijoiden ympärillä. Hetkeäkään ei juosta ns. luonnon rauhassa tai pakokaasuja hengittämättä. Jos juoksuun osallistuisi vaikkapa 1000 joukkuetta, niin tilanne olisi täysin sietämätön. Nytkin, kun joukkueita oli runsaat sata, niin mukana olevia autoja oli suurin piirtein kolminkertainen määrä. Voin hyvin arvata miksi jotkut kiireiset turistit eivät ihmeemmin hymyilleet ohittaessaan saattuettamme. Mutta kaikesta tästä huolimatta voin silti lämpimästi suositella Suomi-juoksua jos vain teillä on mahdollisuus osallistua. Yksinhän Suomi-juoksua ei voi viedä läpi, vaikka kuinka haluaisi (siis ainakaan virallisena joukkueena).

Toinen minua tulevaisuudessa kiinnostava asia on ns. ultrajuoksu, so. juoksutapahtumat jossa matkat ovat reilusti maratonia pitempiä. Sellainenhan on taatusti epäterveellistä ja vahingollista enkä ikinä ryhtyisi ultrajuoksijaksi pitemmäksi aikaa, mutta muutama jännittävä kansainvälinen pitkänmatkan juoksu, esimerkiksi Davosin vuoristajuoksu (70 km) tai Kreikan pitkät juoksut (400 km vajaan viikon aikana?) olisi toki hauska kokeilla.

Juoksutapahtumat joissa kilpailullisuus on melko vähäistä voivat myös olla hauskoja. Naisten kymppi ei tietenkään kuulu tämän jutun piiriin, kun en ole nainen (olen ollut kerran katsomassa, mutta ruuhka oli niin hirveä, etten koskaan löytänyt vaimoani joka väitti osallistuneensa kilpailuun), mutta vähän vastaava karnevaalinomainen tapahtuma pääkaupunkiseudulla on ollut Kesäyön tunnin juoksu, jossa on kaksi erityispiirrettä: siinä juostaan tasan tunti eikä siis määrättyä matkaa (tämä on tosi kätevä jos kaverisi ovat hyvin eritasoisia juoksijoita: ketään ei tarvitse odottaa) ja se juostaan keskellä yötä, siten että juoksu loppuu tasan keskiyöllä. Juoksu on viime vuosina tullut hyvin suosituksi, varsinkin kun juoksun tuotto menee sydänsairauksien hoitoon, mutta suosio on myös tuonut mukanaan tiettyjä ongelmia. Paikka (Helsingin Eläintarhan maasto), jossa juostaan, ei salli enää kovinkaan paljon lisää osanottajia, ennen kuin koko juoksu menee pelkäksi käve-

lyksi, ja silloin suoraan sanoen kävelen mieluummin suviyössä kahdestaan jonkin viehättävän naisen kanssa kuin valtavassa joukossa, jossa on ylipäänsä vaikea enää edes löytää tuttuja. Tilannetta helpottaa jossain määrin se, että kovempaa juoksevat on sijoitettu erikseen kello 9-10 välillä tapahtuvaan juoksuun jossa on yleensä varsin hyvää tilaa. Joinakin öinä olen juossut molemmat juoksut. Itselleni kesäyön juoksussa (joka siis tapahtuu kesäkuussa, jolloin ei välttämättä ole vielä aivan huippukunnossa) tavoitteena oli 15 kilometrin juokseminen tunnissa. En siihen koskaan päässyt - eri syistä - mutta lähelle, muutaman sadan metrin päähän (parhaimmillaan 150 metriä jäi uupumaan). Syksymmällä olen tämän tavoitteen onnistunutkin jonkun kerran saavuttamaan, mutta kesäkuussa ei ole yleensä vielä tullut tarpeeksi harjoiteltua. Ja siis nyttemmin olen jo koko tavoitteen iloisesti unohtanut.

Omien kilpailujeni keskeinen nautinto on ollut kilpailla joidenkin ystäviensä kanssa, jotka ovat milloin hakanneet minut, milloin taas saaneet pahasti kuonoonsa. Minulla on yleensä joka kilpailua varten ”oma” kilpakumppani jonka lyöminen on lähin tavoite. Kesäyön juoksussa vuonna 1991 hävisin kaikille kilpakumppaneilleni mikä oli hiukan noloa ja johtui todella ylimielisestä ja laiskasta viime hetken harjoittelusta. Saman syksyn pääkaupunkijuoksussa taas hakkasin heidät kaikki, aivan vaivattomasti, kiitos maratonharjoittelun tuoman terävyyden. Tällainen kilpaileminen on mukavaa silloin kun ollaan suurin piirtein samassa kunnossa, ja aika pienetkin tekijät voivat olla ratkaisevia. Kilpailin joku vuosi sitten erään ruotsalaisen tutkijakollegani kanssa joka on minua muutaman vuoden vanhempi. Tiesin olevani paremmassa kunnossa kuin hän, ja otin haasteen ylimielisesti vastaan. En viitsinyt edes varustautua kaikkein kevyimmillä juoksutossuillani. En myöskään ajatellut että kilpailusta tulisi kovin veristä, joskin minun olisi pitänyt olla varuillani kun hän hiukan ennen lähtöä huomautti, että vaikka kuinka olemme ystäviä, niin nyt todella kilpaillaan. Ja se näkyi heti alusta alkaen, jolloin hän muutaman kilometrin lämmittelyn jälkeen aloitti hitaan kiihdytyksen. Roikuin mukana melko hyvin ensimmäiselle juottopisteelle jossa tottumuksen voimasta pysähdyin ottamaan juomalasin. Kaverini pinkkaisikin oitis karkuun ja minä jäin ehkä siinä 10 metriä. Nämä kymmenen metriä osoittautuivat mahdottomiksi ottaa kiinni: näin hänet koko ajan edessäni, mutta painoimme molem-

mat vauhtimme ääri rajoilla ja etäisyys venyi pian 20 metriksi, jolloin minulle tapahtui se mikä tappioonsa alistuneelle kilpajuoksijalle tapahtuu; hän antaa periksi eikä pysty pitämään kilpailurutustusta yllä. Jäin lopulta noin minuutin!

Seuraavana vuonna olin ottanut opikseni. Kevyet juoksutossut ja valpas mieli sekä strategia, hyökkäys on paras puolustus, olivat uusia varusteitani ja niillä saatiin voitto kotiin. Alku oli aivan samanlainen kuin edelliselläkin kerralla, mutta kun ystäväni lähti lisäämään vauhtia, niin vastasin lähtemällä vetämään tosissani. Aluksi hän roikkui hyvin mukana ja yritti vastatakin, mutta nyt ensimmäisen juottopaikan kohdalla sain sitten nykäistyä lopullisesti pienen eron ja sen jälkeen vedinkin sitten loppuun asti pakoon. Vauhti pysyy myös varsin hyvänä kun et koskaan tiedä milloin kilpakumppanisi tulee takaapäin uusin voimin. Tällä kertaa näin ei käynyt vaan eromme oli lopussa varsin selvä.

Sama kaveri on sitten hakannut minut myös Töölön lahden juoksussa jossa tein todella pahan virheen yrittämällä pudottaa hänet alkukilometreillä. Kolmas pudotusyritys koitui kohtalokseni.

Toinen ystäväni, Harri joka on suhteellisen vankkatekoinen, ja näin yleensä minua heikompi maratoneilla, on ollut kanssani varsin tasa-ikäinen juuri pääkaupunkijuoksussa. En osaa tarkkaan sanoa, mutta luulen että hän on voittanut minut useammin kuin minä hänet. Vuoden 1991 juoksussa olin ensimmäistä kertaa todella selvästi häntä parempi. Tietysti erot usein johtuvat hyvinkin satunnaisista seikoista, sairastumisista, vammoista ja sen sellaisista, mutta usein tämä tarjoaa hyvän mahdollisuuden vertailla harjoitustapoja toisiinsa.

Ennen kaikkea kuitenkin kilpailuissa (yksilöllisissä tai massojen välisissä) tulee puristettua itsestään paljon sellaista irti, mitä yksin juostessa ei yksinkertaisesti tule tehtyä, vaikka mikä olisi. Toisin sanoen, ilman kilpailuja et tiedä mihin oikein pystyt, niin matkojen kuin aikojenkin suhteen. Ja tämä on ihan hyödyllinen tieto.

Itse tulin vuoden 1995 aikana konkreettisesti tajuamaan kilpailun vaarat, kun ystäväni J.P. Sarola, jonka kanssa olin kilpaillut säännöllisesti kerran vuodessa Ilomantsin Pogostan hiihdossa (ja jonka kanssa käymääni tiukkaa kilpailua kuvasin perinpohjaisesti tämän luvun lopussa kirjan ensimmäisessä painoksessa) sai kesken hiihdon sydänkohtauksen ja kuoli. Itse olin silloin johdossa ja sain kuulla hänen menehtymises-

tään vasta saavuttuani maaliin ja luultuani hetken aikaa voittaneeni hänet. Palaan hänen tapaukseensa vielä hiihtoa koskevassa luvussa, mutta tarinan erittäin vakava ja surullinen opetus on siis lyhyesti ottaen se, että kilpailu saattaa johtaa meidät yrittämään sellaista itsemme ylittämistä, joka saattaa olla todella kohtalokas.

Säännöllinen kilpailuihin osallistuminen voi siis olla hauskaa, mutta siihen liittyy myös paljon huonoakin. Kilpakumppani Sarolan onneton loppu sai minut ainakin päättämään, etten enää pyri vakavasti kilpailemaan kenenkään kanssa, vaan tähtään ainoasti sellaiseen suoritukseen, joka tuntuu hyvältä ja omalle kunnolle sopivalta. Siis ei kilpailua ystäviä vastaan eikä kilpailua kelloa vastaan tai mahdottomien aikatavoitteiden asettamista. Parhaassa tapauksessa kilpailut voivat toki jättää myös hienoja muistoja. Kaivoin tätä kirjoittaessani esiin mitalimuovikassini ja se painaa valehtelematta melkein kymmenen kiloa. En viitsinyt laskea kuinka monta mitalia siinä on, mutta niitä on ainakin 50. Tuskin sentään sataa! Ja tietysti on muistettava että puolet on hiihtotapahtumien mitaleita. Silti näin jälkeen päin alkaa tuntua siltä, että ei ole muuta elämänsä aikana tehnytkään kuin kilpaillut.

6. Maraton - suuri tavoite

Kirjoitin tämän luvun ensimmäisen version juuri juostuani vuoden 1991 Korson maratonin. Ilma oli kuin samettia, aurinko paistoi, juoksijoita oli ehkä siinä satakunta, reitti mahdollisimman tasainen, kunto erinomainen. Kaikki oli siis kuin tehty onnistunutta maratonia varten. Vaikka maraton oli juoksijanurani kuudestoista, se silti meni kokonaisuutena penkin alle. Kolme viimeistä kilometriä olivat pelkkää tuskaa, niin kuin monasti ennenkin. Maaliin tullessa olin TOSI uupunut. Eli kannattaako koko roskasta ylipäänsä edes kirjoittaa: vaikka juoksee kuinka monta maratonia niin silti tekee samat lapselliset virheet yhä uudelleen ja uudelleen!

Toisaalta olen kokenut saman pettymyksen jo aika monta kertaa ja silti juoksen yhä maratoneja, joten jotain siinä täytyy olla. Sitä yritän tässä selvittää.

Maratonjuoksijan kannalta hölmöin kysymys, mikä yleensä häneltä kysytään, on: ”Ai, maraton, kuinka pitkä se on?” Sana maraton ilmaisee samalla matkan, 42 195 metriä (en minäkään kyllä koskaan muista metrejä, mutta kilometrit riittävätkin hyvin). Älkää minulta kysykö miksi, mutta maratonien alkuvaiheessa juuri tämä matka muodostui ainoaksi oikeaksi. Se on suurin piirtein etäisyys Marathonin ja Ateenan välillä. Nykyinen tarkka pituus tulee Lontoon kesäolympialaisista 1908. Voisi luulla että edes maileina se on joku tasaluku, mutta ei, amerikkalainen maraton on 26 mailia ja 385 jaardia. Maraton on pitkä matka juosta, oli se sitten kilometrejä tai maileja. Mutta kyllä sen juoksee, jos vain haluaa.

Mutta ehkä tärkeintä on, että maraton on NIIN pitkä matka, ettei sitä voi yksinkertaisesti juosta kylmiltään (varmaan joku on sen tehnyt, mutta saanut myös kärsiä paljon). Olettakaamme että normaali, lähinnä kävelyä ja kevyttä liikkumista harjoittanut kansalainen lähtee maratonille ja juoksee sen loppuun. Seurauksena voivat olla erittäin pahat hiertymät eri puolilla ruumista (siis ei ainoastaan varpaissa ja kantapäissä vaan esimerkiksi kaulassa, kainaloissa, nivusissa, naisilla rinnoissa jne.), nivel- ja lihastulehdukset, muut lihasvammat, sietämättömät selkäkiput, jos hän ylipäänsä jaksaa loppuun asti. Todennäköisesti hän joutuu tällöin myös kävelemään varsin paljon, koska ei yksinkertaisesti kykene juoksemaan. Hänen jalkansa ovat kuin lyijyä, selkää särkee ja jaloissa on äärimmäisen kiusalliset rakot. Vielä viikon maratonin jälkeen hänellä on suuria vaikeuksia kävellä alas portaita.

Toisaalta jos sama ihminen on harjoitellut kunnolla ja juoksee maratonin vauhdilla joka vastaa hänen kuntoaan, niin maratonin juokseminen tuntuu erittäin mukavalta. Eikä sen jälkeen lihaksissa ole mitään jäykkyyttä, vaan juoksemaan voi ryhtyä vaikkapa seuraavana päivänä, jos haluttaa. Tiedän, koska olen itse juossut yhden maratonin (Pariisissa) MELKEIN kylmiltäni (= kevyiden 5-10 kilometrien juoksulenkki-en väliin) ja toisaalta lukuisia maratoneja hyvin harjoitelleena.

Todettakoon myös, että maratonia voi lähteä juoksemaan myös vähäisellä harjoittelulla, jos heti alusta asennoituu niin, että juoksee vain niin pitkälle kuin kunto kestää. Olen kuullut erään vasta-alkajan saaman neuvon kokeneemalta osallistujalta ”juokse niin että juokset maratonin myös uudelleen”, mikä on hyvä ajatus. Ensimmäistä maratonia ei ole mitenkään pakko rutistaa loppuun asti vaan voi hyvin lopettaa jos selkä alkaa särkeä, jalkaan ilmestyy rakkoja tai ne muuttuvat aivan tönköiksi. Ei ole yhtään hullumpi kokemus istua bussissa joka keräilee muita kohtalotovereita matkan varrelta (se on paljon mukavampaa kuin keskeyttää jossain hiihtokilpailussa jossa saattaa joutua kylmissään odottelemaan pitkäänkin ennen kuin pääsee kuljetukseen) ja keskustel-la erityyppisistä vammoista.

Tässä luvussa pyrin selostamaan joitakin erityisiä maratonin harjoitteluun ja suorittamiseen liittyviä asioita. Se on määrätystä miehestä tämän kirjan huipennus, sillä en käsittele pitempiketoisia suorituksia paitsi aivan lyhyesti tämän luvun lopussa. Pidän maratonia verrannol-

lisena pitkän matkan hiihtoihin, joissa yleensä suoritusajat ovat pitempiä, viiden-kuuden tunnin luokkaa, mutta maratonin aiheuttama rasitus lihaksiin ja niveliin on käsittääkseni merkittävästi kovempi. Ero on sama kuin heiluttaisi käsiään jatkuvasti edestakaisin tai löisi nyrkkejään pöytään samassa tahdissa. Luullakseni - en ole kokeillut - käsienheiluttaja kestäisi kauemmin kuin nyrkkiä pöytään iskevä.

Kuten edellä todettiin, en suosittele päätöstä lähteä maratonille kolmen kuukauden kuluttua juoksemisen aloittamisesta ellei takana ole vähintään parin vuoden suhteellisen säännöllinen juokseminen. Mutta jos olet nuori, vielä suhteellisen hyväkun toinen, et ole pitänyt itseäsi täydellisessä levossa, etkä ole liian lihava, niin kyllä se onnistuu kolmesakin kuukaudessa. Sen sijaan ylipaino, yli 40 vuoden ikä ja harjoittelemattomuus voivat olla yhdessä kohtalokas yhdistelmä, jos ne maustetaan vielä liialla yrittämisellä. Toisaalta olen aina ihmetellyt sitä millaiset pullukat lyllertävät ohitseni viimeisillä maratonkilo metreillä (tai millaisia pullukoita en edes lainkaan näe koko juoksun aikana koska he ovat kaukana edelläni). Kuka tahansa - todella kuka tahansa - pystyy oikealla harjoittelulla juoksemaan maratonin. Jos et usko, käy vilkaisuun jossain isompaa maratonia ja katso erityisesti sellaisia 4-5 tunnin juoksijoita. Siellä näkyy todella kirjavaa porukkaa: lihavia ja laihoja, vanhoja ja nuoria, naisia ja miehiä, tosi hyväkuntoisen näköisiä, mutta myös sen näköisiä, joiden ei ikinä uskoisi maratonia pystyvän juoksemaan. Jos siis hekin pystyvät siihen, niin kyllä sinäkin!

Maratoniin valmistautuminen edellyttää oikeastaan seuraavia asioita:

- on juostava riittävä määrä kilometrejä hyvissä ajoissa ennen maratonia
- on juostava riittävän pitkiä yhtämittaisia matkoja
- on tiedettävä suurin piirtein oma vauhtinsa, sellainen jota jaksaa juosta 40 kilometriä
- on oltava terve ja vapaa kaikennäköisistä vammoista (varsinkin jalka- ja selkävammoista)
- on tiedettävä riittävästi nestehukasta, lämpötilan vaikutuksista
- mutta ei tarvitse olla hullu eikä itsensäkiduttaja!

Valmentautuminen

Valmentautumisjaksot ovat tällaisia:

- noin vuoden kestävä esivalmistautuminen, joka ei mitenkään eroa normaalista säännöllisestä juoksemisesta.
- 2-3 kuukauden varsinainen valmistautuminen, joka kannattaa ohjelmoida
- Viimeinen viikko ja viimeinen päivä ennen maratonia
- Maraton
- Jälkihoito

Aluksi siis vain juostaan. Jos oletamme että juokset ensimmäisen maratonisi joskus loppukesästä, niin tällöin olisi juostava alkukeväästä jo varsin reippaasti ja säännöllisesti. Suurin osa suomalaisille tärkeistä maratoneista on syyskaudella, Helsinki City Maraton jo heinä-elo-kuussa, New Yorkin maraton loka-marraskuun vaihteessa ja siltä välistä löytyy maratoneja aivan loputtomiin. Myös keväällä on monia suuria maratoneja (Lontoo, Pariisi, Tukholma), mutta niihin osallistuminen edellyttää että pystyt ylläpitämään juoksemista koko lumisen ja sohjoisen talvikauden. Kysymys on ns. peruskunnon hankkimisesta. Juoksu-kertoja pitäisi olla ainakin 4-5 kertaa viikossa ja yhden näistä kerroista tulisi kestää n. 2 tuntia (siis pituudeltaan 12-20 kilometriä, vauhdista riippuen). Muutenkin kannattaa ehkä harjoitusohjelma laatia pikem-minkin juoksuajan kuin kilometrien mukaan. Tällöin rytminä voisi olla esimerkiksi: ma vapaa ti 30-45 min, ke 30-45, to 45-60, pe 30-45 (tai vapaa), la 30-45, su 120-150 min. Rytmin voi ajoittaa siten, että se parhaiten soveltuu omaan elämäntapaan ja työrytmiin. Jos on hel-pointa juosta pitkiä matkoja viikonloppuisin, niin mikään ei mielestäni estä sekä lauantaina että sunnuntaina pitkää lenkkiä, jolloin voi taas pitää ainakin maanantaina taukoa ja vastaavasti perjantaina. Toisaalta jos on tapana vaikkapa juhlia melko raskaasti perjantaina, niin suosit-telen suhteellisen pitkää juoksua ennen sitä ja lauantain pyhittämistä levolle. Rytmiiä voi myös joustaa sään mukaan: jos sattuu niin että säät ovat aivan fantastisia juuri lepopäivänäsi ja sääennusteen mukaan sunnuntaiksi on tulossa raju matalapaine, niin minä kyllä muuttaisin

suunnitelmia, sen sijaan että rämpisin 20 kilometriä rankkasateessa ja hyytävässä kylmässä vain jotta harjoitusohjelma tai tavoiteltu kilometrimäärä tulisi täyteen.

Toistan myös tärkeän ohjeen jonka esitin jo edellä: vaihtele rytmiä reippaasti. Jos olet esimerkiksi talvilomalla etelässä, niin käytä tilaisuus hyväksesi ja juokse koko viikko tosi pitkiä lenkkejä. Seuraavan viikon voit sitten lepäillä töissä ja tehdä vain aivan pikkuisia lenkkejä. Huomaat että parin viikon kuluttua olosi on todella mahtava ja juokseminen tuntuu äärimmäisen helpolta.

Kerran pääsiäisenä olin runsaan viikon Ylläksellä ja hiihdin tuona aikana siinä 500 kilometriä, siis tuollaiset vajaan sata kilometriä päivässä. Etelään palattua kesti viikon kun väsymys meni ohi, ja sen jälkeen osallistuin lukuisiin kevätjuoksuihin, joissa tulokset olivat hyviä ja ennen kaikkea juoksu tuntui aivan ihmeellisen kevyeltä. Vasta kesäkuussa tämä kevätkunto rapisi ja oli pakko ryhtyä taas vähän keräämään kilometrejä.

Itse asiassa suosittelen lämpimästi yhtä todella rankkaa viikkoa peruskuntokauden aikana. Kaksinkertaista matkat ja juokse joka päivä, ja huipenna viikko todella rajuun matkaan! Se on kuin panisi rahaa pankkiin, itse asiassa varmempaa jos ajattelee nykyisiä pankkeja.

Pitkää lenkkiä kannattaa suunnitella jonkin verran etukäteen. Kaukunkioiloissa on hyvä ottaa rahaa mukaan tai vyötärölaukku jossa on juotavaa ja syötävää. Reitti voi myös sisältää joitain lyhyitä tutustumiskohteita, jos haluaa pitää pikku tauon. Jos reitin varrella ei ole kauppoja tai kioskeja, niin silloin kannattaa harkita esimerkiksi huoltojoukkojen järjestämistä sopivasti tunnin-puolen välein tapahtuvaa juoman ja ruoan nauttimista varten. Itselläni on ollut kesäharjoittelussa suhteellisen vakioireitti, jonka varrelle käyn etukäteen sijoittamassa pullon tai pari. Reitin tulee olla mukava ja vaihteleva, mutta ei liian mäkinen (mätet ovat parempia lyhyissä ja kovavauhtisissa lenkeissä). Itse en viitsisi juosta ensin kymmentä kilometriä suoraa maantietä yhteen suuntaan ja sitten takaisin. Mieluummin vaikka järjestän itselleni kuljetuksen 20 kilometrin päähän ja tulen sieltä sitten takaisin omin neuvoin. Vaihtelevalla ja viehättävällä rantatiellä juokseminen edestakaisin toisaalta kyllä on ihan OK.

Jos olet juossut säännöllisesti ainakin puoli vuotta ja tiedät jaksavasi

juosta tasaista vauhtia siinä 15-20 kilometriä ilman suurempia ongelmia, ja jos olet säästynyt ikäviltä pikku vammoilta, hiertymät on hoidettu kuntoon ja olet tyytyväinen tossuihisi, niin voit aloittaa maratoonin valmentautumisen (seuraavassa toistetaan aikaisemmissa luvuissa esitettyä, sillä tämän luvun tarkoituksena on tarjota maratonista kiinnostuneelle valmis paketti. Oletan myös että monet hyppäävät tämän luvun yli, ainakin aluksi).

Ensimmäinen maratonharjoittelun vaihe alkaa lisäämällä joinakin juoksukertoina vauhtia ja ottamalla ohjelmaan mukaan ainakin yksi ns. intervalli- tai vauhtileikkittelyharjoitus. Se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että juokset välillä aivan hiljaa ja välillä lähes täysillä, niin kauan kuin kestät, mieluiten siinä 500 - 1000 metriä. Jos sinulla on esimerkiksi jokin tämän mittainen lenkki, niin se muodostaa hyvän lähtökohdan, mutta myös normaalilenkillä on mahdollista tehdä intervaleja. Tarkoitus on, että jaksat ylläpitää suunnilleen samaa, (itsellesi) HYVIN kovaa vauhtia suunnilleen yhtä pitkän ajan/matkan. Käytännössä tämä merkitsee, että jos tavallinen juoksuvauhtisi on siinä 6 minuuttia/kilometri, niin yrität juosta 5 minuutin kilometrivauhtia 3-5 minuutin ajan, pidät 1-2 minuutin tauon (lönköttelet hyvin rauhallisesti) ja sitten vedät taas niin kovaa kuin jaksat. Jotkut myös neuvovat että intervallit olisivat pitempiä, 6-8 minuuttia ja vauhtina suurin piirtein maratonin tavoitevauhti tai ehkä hiukan kovempi.

Intervalleja kannattaa aluksi harjoitella melko rauhallisesti: ei liian kovaa, ei liian pitkään, eikä liian monta. Vähitellen sinun pitäisi kyetä juoksemaan 8-10 intervallia.

Toinen maratonharjoittelun kulmakivi on pitkä, keskivauhtinen juoksukerta. Sinun pitäisi päästä vähitellen tuollaiseen 20-30 kilometrin lenkkiin, riippuen nopeudestasi. Voit myös lisätä matkaa jonkun verran harjoittelukauden aikana, siten että pisin matka juostaan viimeistään pari viikkoa ennen maratonia.

Kolmas harjoittelun osa on yksi, melko kovavauhtinen, mutta suhteellisen lyhyt lenkki (ajassa siinä 30-40 minuuttia). Sen pitäisi kertoa sinulle kuinka hyvässä vedossa olet. Kaikki tämä on hyvin suhteellista. Jos juokset normaalisti 6 minuuttia /kilometri (siis aika hitaasti) niin 5.30/kilometri on erittäin kova vauhti. Sen huomaa hyvin kun vaikkapa yrittää hiukan kiristää vauhtia juostessaan mielestään hyvin

kevyttä ja mukavaa vauhtia. Yhtäkkiä olo tuntuu aivan toiselta: hikoilu lisääntyy, pulssi nousee, alat puuskuttaa ja kohta vauhtisi katkeaa kuin kanan lento.

Myös tämän harjoitusvaiheen aikana on tärkeää vaihdella harjoitusten intensiteettiä myös viikoittain. Pidä vähintään yksi lepoviikko (jolloin voit lötkötellä lyhyitä lenkkejä ja tuntee kuinka helppoa juokseminen on ...) ja pari kovempaa viikkoa.

Jos kaikki on hyvin, olet edelleen terve, tunnet olosi hyväksi, parhaina päivinä juoksu sujuu tosi kivasti ja huonoinakin päivinä tuntuu siltä että jaksat juosta vielä pitkään, niin olet kypsä osallistumaan. Jos maraton on sunnuntaina, niin kaksi viikkoa ennen, sunnuntaina tai lauantaina voit juosta pisimmän lenkkisi tämän harjoituskauden aikana (lähes maratonin mittaisen, mutta rauhallisesti!). Maratonia edeltävän viikon sunnuntaina tai lauantaina voit vielä juosta yhden melko pitkän lenkin, mutta sen jälkeen voitkin sitten vähän hellittää. Vielä maanantaina voit juosta kovempaa 30-40 minuuttia mutta seuraavina päivinä kannattaa juosta kevyesti - sen sijaan lenkit voivat olla suhteellisen pitkiä. Itselläni on hyviä kokemuksia melko pitkistäkin juoksuista maratonviikolla, varsinkin silloin kun tavoite on ollut juosta itse maraton rauhallisesti, mutta mukavasti. Torstaina voit kokeilla vähän vauhtia, mutta ei mitään hurjia spurtteja, eikä liian pitkään. Perjantaina voit juosta jos haluat, mutta voit myös pyörällä, uida tms. juoksemisen sijasta. Lauantaina lepää ja venyttele. Ja nuku hyvin!

Jos maraton on aamulla (kuten useimmat kesällä ja lämpimässä ilmallassa järjestettävät kansainväliset maratonit) sinun on herättävä tuollaiset 4-5 tuntia ennen, jotta ehdit syödä ja sulatella ruokasi. Aamulla voit myös vielä venytellä ja verryttellä perusteellisesti. Lähtöpaikalle kannattaa mennä ajoissa, koska lähtötunnelma on tietysti yksi maratonin viehätöksistä. Ja maratonmatkoilla tämä viehätys vielä korostuu, kun olet seurassa, jossa kaikkien päämäärä on sama. Mutta lähtöpaikalla ei sitten kannata sortua kaikkiin niihin hullutuksiin mitä ympärilläsi tehdään. Jotkut lämmittelevät itseään maratonille äärimmäisen tehokkaasti pitkillä lenkeillä (tietysti jos tavoitteenasi on saada esimerkiksi 50 km päivässä täyteen niin tämä on järkevää), mutta jos tavoitteena on juosta maraton niin kovaa kuin se sinulle on mahdollista, niin lepää vain rauhassa, venyttele, hoida vatsasi kuntoon ja keskity.

Syöminen ja juominen ennen maratonia (myös vatsan tyhjennys!)

Maraton on hätäisen laihduttajan unelma: hyvällä ilmalla voi päästä eroon useammasta kilosta! Tosin kuitenkin suurin osa on pelkkää nestettä joka tulee pian takaisin. Hyvin toteutettu harjoittelu yhdessä maratonjuoksun ja oikean ruokavalion kanssa kyllä pudottavat painoasi pysyvästikin ja ennen kaikkea siirtävät painoasi löysästä rasvasta lihaksiin, mikä on luullakseni hyödyllistä, ellei muuten niin esteettisesti.

Yksi pitkäkestoisten juoksuihin liittyvä käsite on tankkaus. On olemassa tankkausohjelmia ja tankkauspaketteja, joissa annetaan tarkka ruokavalio koko viikoksi ennen maratonia. Ainakin Suomessa on harastettu paljon valkuais-hiilihydraattidieettisysteemiä (aloitetaan hiilihydraattipaastolla ja sitten ahdetaan vatsa täyteen hiilihydraatteja 3-4 päivän aikana), jota itse olen myös kokeillut. Enkä suosittele. Sellaisissa lajeissa, joissa painolla on suhteellisesti pienempi merkitys verrattuna lihasmassaan, tankkauksesta on enemmän hyötyä - esimerkiksi hiihdossa tai pyöräilyssä - mutta juoksussa jokainen ylimääräinen kilo on paitsi mahdollista lihasenergiaa myös lisäpainoa. Jos voit lainata jostain itsellesi juoksupainot tai haluat kokeilla juoksemista esimerkiksi taskutäynnä hiekkaa, niin huomaat äkkiä, että varsin pienikin painoero on tärkeä. 42 kilometrin aikana ihminen ottaa n. 30-50 000 askelta eli joutuu nostamaan ruumiistaan ylöspäin niin monta kertaa. 100 grammaa kertaa 50 000 on 5000 kiloa! Lisäksi tulee vielä liike-energia, se että 70 kiloa putoaa vapaasti muutaman sentin alaspäin (painovoimavakio kertaa paino!) jonka jälkeen se on taas saatava liikkumaan ylöspäin. Siksihän myös maratoonarin askel on melkoisen hiipivä ja kovin lennokasta hyppelyä kannattaa välttää.

Tämä on siis teoriaa. Käytännössä olen huomannut, että tankkauksen jälkeen olo on vähän turvonnut eikä juoksussa ole samaa keveyttä ja herkkyyttä kuin silloin kun on parhaimmillaan ja vatsa tyhjänä. Joten olen toteuttanut suurin piirtein seuraavaa ruokavaliokompromissia.

Maratonviikolla syö normaalisti, aluksi ehkä jopa hiukan kevyemmin (esimerkiksi kasviksia, kalaa jne.), mutta juo tavallista enemmän. Maratonia edeltävinä parina päivänä voit ”tankata”, syödä reiluja annoksia ja juoda. Älä syö ja juo mitään poikkeuksellista; totuta vatsasi

viikon aikana kuntojuomaan, varsinkin jos tiedät että vatsasi saattaa reagoida siihen. Pasta on klassinen hiilihydraattiateria, mutta jos menet ravintolaan, niin vältä vahvoja (rasvaisia) kastikkeita. Jos voit, niin syö kotona, ruokamyrkytyksen riski on (toivottavasti) minimissä. Syö vihanneksia, porkkanaa, hedelmiä, mutta ei liian paljon raakoina. Itse syön joka aamu mysliä, viiliä ja marjoja. Tuhti aamupuuro on myös siunauksellista vatsalle. Syö myös suhteellisen tukeva illallinen, mutta älä ahda liikaa itseesi.

Jos maraton on iltapäivällä, niin maratonpäivänä ongelmasi on lähinnä syöminen, mitä, milloin, ja kuinka paljon. Aamulla paras vaihtoehto on kypsä kaurapuuro jossa on vaikkapa rusinoita tai taateleita. Mysliäkin voi sujauttaa vähän joukkoon. Ja juo paljon, laihaa teetä, maitokahvia tms. Kahvin väitetään lisäävän lihaskestävyyttä muutamaa tuntia ennen suoritusta nautittuna; mutta jos vatsasi ei kestä kahvia, älä tarjoa sille sitä nytkään! (Dopingista olen kirjoittanut erikseen ...). Jos maratonin lähtöaika on vaikkapa 17, niin vielä siinä kahdentoistayhden aikaan kannattaa syödä jotain, mutta kevyttä. Puuro on tällöinkin aivan hyvä vaihtoehto.

Oma ”salainen aseeni” jolla viime vuosina olen huolehtinut sekä syömisestä että juomisesta päivällä, on mustikkasoppa. Todellinen jumalten juoma! Se on nestemäistä, mutta ravitsevaa, ei ärsytä vatsaa, vaan päinvastoin rauhoittaa, se on hyvää ja sitä voi kuljettaa mukanaan myös jauhepusseissa ja sekoittaa paikan päällä. Hyvillä juoksuilla tarjotaan myös mustikkasoppaa yhtenä juoma vaihtoehtona, ja juon sitä aina kun sitä on tarjolla (mikä ei ole usein). Ne jotka ovat hiihtäneet Finlandian tietävät, että sen jälkijoukkoa kutsutaan myös ”mustikkasopparyhmäksi”, millä tarkoitetaan sitä, että nämä hiihtäjät eivät kilpaile, tavoittele aikaa, vaan hiihtelevät kaikessa rauhassa etappivälit ja pysähtyvät sitten nauttimaan kaikesta mitä on tarjolla, ennen kaikkea höyryävästä mustikkasopasta, siinä missä kärkipään hiihtäjät painavat vauhdilla myös juottopaikoilla ja saavat mustikkasoppaa enintään rinnuksiinsa. Minulle on kyllä myös kerrottu juoksijoista, joille mustikkasoppa on ollut liian vahvaa, mutta oletan että tällöin on kysymys ennen kaikkea määristä. Itse olen hyvin kestänyt tuollaisen 2 desilitran annoksen.

Juoda kannattaa hiljaksiin koko ajan, tuollainen litra nestettä tun-

nissa useita tunteja, ehkä vuorokaudenkin ajan ennen lähtöä. Mutta lopeta juominen siinä 2 tuntia ennen kisaa! Silloin voit olla varma että saat kaiken ylimääräisen nesteen pois ennen lähtöä. Naisillehan tämä on todellinen ongelma, sillä pusikossa kytkeminen on isompi operaatio kuin miehillä, mutta kyllä minultakin on moni kilpakumppani painunut menojaan kun olen joutunut tyhjentämään ylitankkauksen seurauksia kesken matkaa ...

Juuri ennen lähtöä voi sitten juoda vielä ehkä noin lasillisen vettä, jolloin ensimmäisen juottovälin (joka yleensä on pitempi) kestää hyvin ja saattaa jopa voida sivuuttaa juottopaikan. Juominen on myös tiukasti lämpötilasta kiinni. Kuumalla ilmalla määriä kannattaa lisätä ja silloin ei ole häpeäksi joutua välillä tyhjentämäänkin, kun taas suomalaisissa normaalilämpötiloissa siinä 10 asteen kummallakin puolella, juomaa tärkeämpää on energian saanti.

Ylipäänsä kuumassa ilmanalassa hyvä peukalosääntö on, että jos ei tarvitse käydä ollenkaan pissalla koko päivän aikana, silloin on juonut liian vähän ja saattaa käydä huonosti. Maratonilla pitäisi pystyä ylläpitämään juuri oikea tasapaino, mutta jos tuntee lievää painetta rakosaan niin tietää ainakin juoneensa tarpeeksi!

Yksi maratonkulttuurin tabuja onkin juuri ns. ”luonnolliset tarpeet”. Lehdet saattavat herkutella kuvilla siitä kuinka maratoonarit tulevat maaliin ”isot” housuissaan, mutta tämä ei ole kovin yleistä. Tosiasia on että maratonin valmentautumisen jännitys, erilaiset ruokavaliopoikkeukset, ylensyönti yms. johtavat usein siihen, että vatsa on sekaisin ennen juoksua. Ainakin minä tiedän, että en ole fiiliksessä jos vatsa ei ole ennen lähtöä vähän kuralla. Se vain merkitsee, että olisi päästävä vessaan ennen lähtöä. Ja vessoja on aina liian vähän. On siis suunniteltava huolellisesti miten pääsee huolehtimaan viimeisestä tyhjennyksestä siinä 15 min - 30 minuuttia ennen lähtöä. Jos olet syönyt hyvin aamulla etkä sotkenut vatsaasi erityisesti saattaa riittää että tuntia ennen istuskelet kaikessa rauhassa ja hoidat tarpeesi. Mutta jos olet vieralla paikkakunnalla ja joudut lähtöpaikalle paria tuntia aikaisemmin (esimerkiksi New Yorkissa vieläkin aikaisemmin!) niin asetu ajoissa vessajonoon tai etsi sopiva pusikko. Pohjoismaissa vessakulttuurihan on vielä kohtalainen, mutta muualla tilanne on joskus aika hurja. Ranskassa saatat joutua kytkimään yhteisen kuopan reunalla joka on eris-

tetty kilpailualueesta parilla havulla, New Yorkissa juoksijat on eristetty erittäin altaalle alueelle ja vessoja ei ole juuri lainkaan. New Yorkissa olenkin kokenut sen ilmiön, että juuri ennen lähtöä ihmiset heittivät vetensä täysin vapaasti, ilman minkäänlaista ennakkovaroitusta. Seisoin siinä odottamassa lähtömerkkiä, kun toiseen kenkääni laskeutui lämmintä nestettä. Olin lyödä takana seisoo, kunnes huomasin, etten ollut ainoa uhri! Onneksi eurooppalaisilla sivilisatorinen kuorikerros on edes hiukan paksumpi eikä meillä moisia hirveyksiä satu.

Itse olen aina myös varannut muutaman palan vessapaperia mukaan, joten puskaan on päässyt kykkimään tarpeen vaatiessa ilman, että il-talehtien tarvitsee kiinnittää huomiota värjäytyneisiin housuihin yms vähemmän esteettisiin detaljeihin. Matkan varrellahan on yleensä myös vessoja, mutta useimmiten niiden edessä on jonoa, joten jos aikatavoite on asetettu, niin turha jonottaminen ei kiinnostaa. Sitä paitsi, mitä vähemmän maratonilla tarvitsee seisoskella, sen parempi; uudelleen liikkeellelähtö voi olla aika tuskallista.

Matkan aikana on yleensä tarjolla ainakin kuntojuomaa, mehua ja vettä. Lisäksi tarjoillaan myös appelsiinin paloja, suola kurkkuja, rusinoita, taateleita ym. (Talvisin laturetkillä valikoima on vielä paljon suu-rempi koska hiihtäjä voi popsia yhtä ja toista enemmän). Kahviakin voi olla, mutta en suosittelen sitä muille kuin aivan rautavatsaisille. Vahvin-kin vatsa tahtoo olla juoksun loppupuolella melko herkässä kunnossa.

Itse olen kokeillut kaikkea ja päätyneet siihen että kuntojuomaa puo-let ja vettä suurin piirtein puolet on hyvä yhdistelmä, kun on lämmintä ja nestettä tarvitsee paljon, 2-3 desilitraa kerralla. Jos on viileämpää ja nestettä tarvitaan siinä 1 dl/juottoasema, niin olen tyytynyt kuntojuo-maan, ellei se ole kovin vahvaa (yleensä sekoitus on riittävän laimeaa, koska se on myös järjestäjien intressissä). Jos mustikkasoppaa on tar-jolla, olen juonut sitä veden sijasta ja lisännyt veden osuutta loppua kohden.

Jos vatsa ei kestä, on paras juoda vain vettä. Silloin kyllä uskoisin että kannattaa myös imeskellä hedelmäsokeritabletteja tai rusinoita, koska oman kokemukseni mukaan pelkällä vedellä ei maratonia kovin hyvin jaksaa ellei sitten tankkaus ole tehty todella perusteellisesti. Appelsii-niviipaleet ovat myös auttaneet, mutta esim. banaani on minulla jo tuntunut ikävästi vatsassa (joten on kovin harmillista, että banaaneista

on tullut esimerkiksi HCM:n ainoa hedelmä, ja sitä tarjotaan juuri lopussa, missä vatsa on erityisen arka). Kaikkea voi kokeilla, mutta ehkä järkevämpää on tehdä tällaiset kokeet ennen maratonia, jonkun pitkän lenkin yhteydessä. Ulkomaillahan saattaa joutua sitten kokemaan aivan merkillisiä aineita, esimerkiksi teetä, coca colaa tai kuplivaa kivennäisvettä. Kaikki nämä ovat aivan hirveitä aineita pitkällä matkalla, mutta jos on valittava juomattomuuden ja vaikka coca colan välillä, niin otan mieluummin coca colan ja lievät vatsanväänneet kuin dehydraation (vatsanväänneitä voi lieventää juomalla hitaasti ja mahdollisimman väljähtynyttä juomaa)! Sitä en kyllä käsitä että coca cola on ollut jopa joidenkin maratonien sponsorina, kun olutkin on parempi juoksujuomana (Chicagon Maraton oli muuten ennen Old Style -olutmerkin sponsoroima ja eräissä ulkomaisissa kilpailuissa saa juoda maaliin tulon jälkeen niin paljon olutta kuin sielu sietää!).

Välineet ja varusteet

Kaikki se mitä välineluvussa on esitetty yleensä välineistä sopii tähänkin. Ensimmäinen ja pääohje on: älä KOSKAAN pane päällesi mitään uutta, käyttämätöntä vaatekappaletta. On lähes sanomattakin selvää, että kukaan ei ota upiuisia tossuja maratonille (vaikka sellaista tapahtuu jatkuvasti, ainakin kun katselee lähtöpaikalla joidenkin juoksijoiden puhtaana valkoisia tossuja), mutta sama koskee myös sukkia, alushousuja, aluspaitoja, hikinauhuja, kelloja ym. On hyvä, että kaikki vaatetuksesi on useaan kertaan pestyä, käytössä hyväksi havaittua, saumoiltaan pehmeää (ja mieluiten ilman saumoja). 40 kilometriä on sellainen matka että mikä tahansa aivan yllättäväkin vaateen osa voi hiertää: t-paidan liian kova kaulus, erittäin kevyt kaulakoru, t-paidan sisäsauma, housunlahje, sukan varvassauma. Jokainen sauma joka tuntuu jo kävellessäsi, repii ihosi verille 42 kilometrin aikana. Maratonin aikana vaatteet myös yleensä kostuvat hiestä, joten mieluummin pane liian vähän kuin liian paljon päälle. Jos lähtiessä on kylmä, voit ottaa jonkun paidan, josta voit luopua, myöhemmin kun tulee lämmin. Jos lähtiessä sataa, jätösäkistä tehty sadevaate on hyvin kätevä. vielä kätevämpi on kuitenkin silloin mahdollisimman kevyt verryttelyasu, joka pitää sinut

suhteellisen kuivana ja lämpimänä. Sateella on melko tehokas jäähdytysefekti ja jos lisäksi vielä tuulee, niin loppupuolella voi tulla vilu, jos juokset pelkässä aluspaidassa ja shortseissa. Tämä on hyvin yksilöllistä: toiset kestävät kylmää paremmin kuin toiset. Maratonvalmennukseen kannattaa sisällyttää muutama sateessa juostu lenkki, vaikka muuten niitä välttäisikin, jos sen takia että osaa vaatteraa itsensä oikein.

Oma perusasuni maratonille on t-paita ja shortsit kun lämpötila on siinä 20 astetta tai yli. Myös hihatton, ilmava juoksupaita voi tulla kysymykseen, mutta silloin täytyy vain olla varmuus siitä, että lämpötila ei juoksun lopussa laske. Jos aurinko paahtaa, niin kevyt lippalakki on myös tärkeä lisävaruste (ja t-paita suojaa auringolta). 15-20 asteessa saatan t-paidan päälle panna vielä aluspaidankin. Toisaalta esimerkiksi lämpökerraston pitkähihainen aluspaita on varsin hyvä vaatekappale. Ja shortsien sijasta käytän usein pyöräilyhousuja, siis polveen asti ulottuvia shortseja. Alle viidessätoista asteessa käytän sitten useimmiten pitkiä juoksu trikoita, mutta monet käyttävät shortsien alla juuri lämpöalushousuja (eivätkä vaimolta pihistetyt läpikuultavat sukkahousutkaan ole harvinaisia, ja ne ovat paljon halvempiäkin kuin urheiluvaatteet!)

Vielä kylmemmässä ilmassa ja sateessa esimerkiksi hiihtotrikoot ovat hyvin käyttökelpoiset, mutta jos sellaisia ei ole niin edellä mainittu kevyt verryttelyasu on aivan erinomainen.

Maratonian varten kaikilla tossuvalmistajilla on erityisiä, hyvin kevyitä tossuja. En suosittelen niitä aloittelijoille, sillä ne ovat paitsi kevyitä, myös ohutpohjaisia ja esimerkiksi pronaatioviasta kärsivä juoksee ne pahasti linttaan jo yhdellä maratonilla. Järkevin vaihtoehto ovat paljon käytetyt, suhteellisen kevyet ja tarpeeksi tilavat tossut. Juostessa jalat turpoavat ja jos varpailla ei ole tarpeeksi tilaa, olet kyllä hukassa. Samat tossut joilla 10 kilometriä sujuu mukavasti, voivat olla todellinen rontanloukku 40 kilometrillä. Muistat erehdyksesi moneen kertaan, kun kyntesi hiljaksiin irtoavat seuraavien viikkojen aikana.

Naisille (juoksu)rintaliivit ovat erittäin tärkeä, mutta ongelmallinen vaatekappale. Markkinoilla on lukuisia hyviä juoksurintaliivejä, mutta edellä esitetty yleisohje siitä, että ne eivät saa olla uudet, eivät puristaa eivätkä kiristää, pätee tässäkin. Ei hakasia, ei saumoja, ei muotoiltuja, ei mitään rautalankaa tai mitä nyt rintaliiveissä saattaa olla! Miesten kannalta on toki viehättävää seurata naisten rintojen iloista hyppeilyä

juoksun aikana, mutta jos haluat säilyttää rintasi kohtuullisen kiinteinä, niin litistä ne hyvin! Lisäksi tuo hyppely varmasti aiheuttaa erilaisia ikäviä hiertymiä, varsinkin jos rintasi ovat kohtuullisen kokoiset. Nännit onkin syytä erityisesti suojata; tämä sääntö koskee myös miehiä. Laastari nännien päällä suojaa hyvin, mutta myös rasvaaminen auttaa.

Juuri ennen lähtöä kannattaa muutenkin rasvata sellaisia kohteita jotka joutuvat hankaukseen. Esimerkiksi hihattomassa juoksupaidassa juostessa kainalot hiertyvät, samoin pakarat ja reisien sisäpinta. Reilusti rasvaista ihovoidetta siis kainaloihin, pakaroiden väliin ja jalkoihin. Rasvahan myös toimii lämpöeristeenä, joten kylmällä säällä kannattaa käyttää sitä reilusti. Myös kaulaan, korvanlehtiin, varpasiin ja kantapäihin kannattaa levittää rasvaa. Aurinkovoide on tarpeen jos juostaan kesällä auringonpaisteessa. Kolmessa-neljässä tunnissa palaa kummasti, vaikka kuinka olisi jo saanut rusketusta.

Yksi tarpeellinen laastarin paikka voi olla kantapää tai varpaat ja jopa jalkapohjat. Jalkojen laastarointi on sikäli ongelmallista, että laastarit tahtovat usein irrota, vaikka ne kuinka olisivat laatulaastaria. Jalkojen laastarointi on siis suoritettava huolella, kuivalle, rasvaamattomalle iholle, hyvissä ajoin ennen lähtöä. Jalkapohjissa laastari ei yleensä pysy, ja tossussa irrallaan heiluva laastari voi olla hyvinkin kiusallinen. Laastareitakin kannattaa kokeilla ennen maratonia.

Ennen lähtöäsi maratonille saat numerolapun ja yleensä mukana tulee neljä hakaneulaa. Joissakin tapauksissa hakaneuloja ei ole, ne loppuvat kesken tms., joten mukana kannattaa olla yleensä varahakaneuloja. Kiinnitä lappu niin että se ei kiristä eikä häiritse juoksuasi. Vältä hakaneulojen sijoittamista juuri nännien päälle. Numerot pannaan rintapuolelle, mikä on järjestäjien kannalta tärkeää. Usein olisi hyvä jos numero olisi myös selkäpuolella koska tunnistaisit silloin paremmin kaverisi tai saman sarjan juoksijat, mutta sellaista ei vielä juoksemillani maratoneilla ole nähty että kilpailijat saisivat kaksi numerolappua. Hiihdoissa tämä on yleistä, sillä numerolaput ovat usein nauhoilla solmittavia. Tiedän myös ihmisiä, jotka keräävät numerolappuja. Niistä voi olla hyötyä, kun järjestät vaikka naapuruston lapsille kilpailuja! Sellaisissa maratoneissa joissa katsojia on paljon ja he kannustavat juoksijoita ahkerasti (Suomessahan yleisö on tietenkin useimmiten täysin mykkää, se tuo usein mieleeni hautajaiskulkuetta seuraavat synkät

joukot) voi olla hyvä idea kirjoittaa oma nimensä tai maansa numero-lappuun. On tosi piristävää saada henkilökohtaisia kannustushuutoja. Tämä on yksi julkisuuden henkilön etuja: jos olet vaikkapa ministeri niin saat varmasti kannustusta. Liialla kannustuksella on myös vaaransa. Kun juoksin ensimmäisen Helsinki City Maratonini, niin juoksin pitkään Harri Holkerin perässä, jota kannustettiin hyvähuudoilla jatkuvasti, varsinkin Tapiolaa ohitettaessa. Näiden siivittämänä hän kiristi tahtia ja hävisi näköpiiristäni. Sitten maratonin loppupuolella alkoi taas kuulua Harri-huutoja ja huomasin loppen uupunee Holkerin hoipuvan edelläni. Piristi ihmeesti, kun ohitin hänet!

Toinen edelleenkin meillä Suomessa kannustushuutoja herättävä tekijä on sukupuoli. Naiset, varsinkin kohtalaisen hyväkuntoiset, saavat usein aivan toisenlaista kannustusta kuin me miesparat. Tätäkin olen joskus hyödyntänyt juoksemalla rinta rinnan jonkun viehättävän naishenkilön kanssa, päästen osalliseksi taputuksista ja hyvähuudoista. Toisin ystäväni Arto Noro on osuvasti huomauttanut, että maratonilla vallitseva sääntö on, että ensin tulevat komeimmat miehet, sitten hiukan kuivettuneet ja nääntyneet näköiset naiset, joilla ei juuri esimerkiksi rintoja ole, sitten tulevat lihavat, vanhat ja muuten vain surkeammat miehet ja lopuksi parhaannäköiset, nuoret ja kauniit naiset... Tämä havainto perustuu monivuotiseen Helsinki City Maratonin seuraamiseen. Itse juoksen yleensä siinä joukossa, jossa naisetkin alkavat jo saada hiukan muotoja!

Maraton juoksuna

Entä sitten itse juoksu, nuo maagiset 42 195 m? Tässäkin on yksi sääntö ylitse muiden: älä lähde liian kovaa. Jos valmentautumisesi on onnistunut hyvin ja kaikki tuntuu olevan kohdallaan, niin kiusaus on suuri lähteä painelemaan alussa sellaista vauhtia, jolla normaalisti pystyt juoksemaan kymmenen kilometriä. Sellainen vauhti kostautuu aina, voin sen vakuuttaa kokemuksesta. Jos pystyt hillitsemään juoksuhalujasi ensimmäisen 10 kilometrin aikana niin saat tämän itsehillinnän takaisin korkojen kanssa loppumatkalla. Useimmat meistä eivät siihen pysty. Ainakin itse teen yleensä aina saman virheen, kuvittelen itsestäni

liikoja. Yleisö hurraa, jengi painaa hirmuista vauhtia, mitä siinä turhia jarruttelemaan! Kuitenkin aivan pienikin ylinopeus kostautuu varmasti. Toki on myös mahdollista aloittaa liian hiljaa, jolloin taas jäykistyy ja tymppiintyy koko juoksuun, ja alkaa ehkä viluttaakin. Ihanne olisi jos pystyisi jakamaan vauhdin niin, että molemmat maratonin puolikkaat menevät yhtä kovaa. Luulisin kuitenkin, että valtaosa juoksee ensimmäiset 20 kilometriä noin 10-20 minuuttia kovempaa kuin toisen. Ja viimeiset kymmenen kilometriä saattavat tällöin viedä todella pitkän ajan ja olla todella tuskallisia. Toisaalta jotkut ovat sitä mieltä, että maratonilla pitääkin kärsiä, ja silloin on aivan oikein, että vetää alussa kovaa. Lopussa saa sitten kokeilla millaista on juosta kun pohkeet ovat kivikovia, sydämestä rutistaa ja taju on kankaalla. Tällaista kärsimysnäytelmää saa varsinkin maratonin hitaimman neljänneksen kohdalla seurata. Ne jotka pitävät kärsivien kanssaihminen seuraamisesta ja rakastavat huudella sadistisia kehotuksia, keskittyvätkin juuri tuonne neljän tunnin paremmalle puolelle meneviin suorituksiin.

Maratonilla ei myöskään missään muussa vaiheessa kannata intoutua mihinkään kireihin tai nopeisiin rytmivaihdoksiin. Pitkät pysähdykset ovat myös pahasta. Itse olen huomannut että käveleminen jäykistää myös tehokkaasti. Mieluummin vaikka lönkytän tosi hitaasti kuin alan kävellä. Yleensä myös jos näet jonkun edessäsi juoksevan alkavan kävellä, on erittäin todennäköistä että saavutat hänet. Mutta joskus on pakko kävellä, kun jalat eivät yksinkertaisesti enää toimi.

Maratonoppaat mainitsevat usein ns. ”Muurin” tai ”Seinän” johon maratoonari törmää siinä 30-35 kilometrin välillä. Oma tulkintani on, että tämä seinä on yksinkertaisesti seurausta kuntoon verrattuna liian kovasta alkuvauhdista. Toisin sanoen, se perustuu juoksuvirheeseen. Seinää ei tule, jos osaa säädellä vauhtiaan eikä luule itsestään liikoja. Toisaalta jotkut ovat myös sitä mieltä että tällainen muuri kuuluu asiaan, siis että maratonin kuuluu tällainen kärsimyksen ja tuskien vaihe. Totta kai se on hyvä kokea, mutta yksi kerta riittää periaatteessa ihan hyvin!

Seuraavassa yritän hieman hahmotella maratonin vaiheita, sellaisina kuin ne itse olen kokenut. Jos valmentautumisesi on onnistunut, vatsa on kunnossa, niin alussa juokseminen on kevyttä ja helppoa. Tätä voisi kutsua vaikka juoksun hurmaksiksi. Jo moneen kertaan todettu vauhdin

jarruttelu, sopivan vauhdin löytäminen on keskeinen ongelma. Vaikeus on siinä, että olet joko jäänyt ruuhkaan joten joudut alussa kävelemään minuuttikaupalla ja haluat ottaa myös ajanmenetyksesi takaisin, lukuisten muiden juoksijoiden tavoin. Toisaalta voit olla lähtenyt liian kärkestä ja ympärilläsi on juoksijoita jotka joko juoksevat hekin liian kovaa tai joiden vauhtikestävyys on aivan toista luokkaa kuin itselläsi. Ja sitähan ei näe päältä päin! Yksi hyvä sääntö sen selvittämiseksi juoksetko liian kovaa, on ”kuulostella” jalkojaan. Jos niissä tuntuu vähänkään että vauhtia on, siis lievässä nousussa huomaa jo jonkinlaisia jäykkyyden ensi oireita, tai jos pulssi tuntuu epätavallisen nopealta, hengityksesi ei ole normaalia, niin vauhti on liian kovaa. Koeta myös välttää kaikenlaista seuraamista: juokse oma juoksusi, älä välitä vaikka kaikki muut puhaltavat ohitsesi kun olet rytmisi valinnut. Vaikka juokseminen jonkun muun kanssa tai ryhmässä on kivaa, niin maratonilla se ei ole suositeltavaa. Ainoastaan jos joukkonne on todella kurinalainen ja vauhtinne on porukan huonoimman juoksijan toiveiden mukaista, voi tällaista ajatella, mutta muuten toisille vauhti on tylsä ja hidas, kun taas hitaammille käy huonosti.

Tämä ensimmäinen hurmosvaihe kestää tuonne 10-15 kilometriin asti. Jos olet juossut liian kovaa, niin nyt viimeistään tunnet jaloissasi yllättäviä jäykkyyden oireita, huomaat pohjelihasten olemassaolon (hyvä olisi jos et huomaa niitä lainkaan ennen kuin olet pysähtynyt maalissa!) ja vauhtisi alkaa hiukan hiipua, ei vielä kovin paljon mutta jos otat aikaa kilometreille, niin hidastuminen voi olla tuollaista 5-10 sekuntia kilometriä kohden. Jos taas olet ottanut alun rauhallisesti, niin nyt on aika hiukan lisätä vauhtia. Vain hiukan, ehkäpä vain jo se, että pystyt ylläpitämään alkuvauhtiasi muuttumattomana ilman mitään vaikeuksia osoittaa että pullat ovat hyvin uunissa. Juoksusi on tasaista, olet luultavasti ”löytännyt paikkasi”: ohittelijoita ei juuri ole, sen sijaan kyläkin sinua vastaan tulee selkä edellä niitä jotka ovat arvioineet vauhtinsa täysin väärin, syöneet ja juoneet liikaa tai muuta vastaavaa. Tätä vaihetta voikin kutsua tasapaino vaiheeksi. Mutta älä innostu vaan pidä pää kylmänä!

Puolimaratonin kohta (siis 21.1 km) ei vielä paljoa kerro loppuajasta, mutta tässä vaiheessa yleensä vielä ollaan kohtuullisessa vedossa ja kuvitellaan vaikka mitä. Hyvä loppuaika näyttää mahdolliselta, kun

kertoo puoliajan kahdella, mutta useimmitenhan näin ei ole, vaan realistisesti pistää heti kymmenen minuuttia lisää ja saa näin tämän maratonin tavoiteajan. Jos alkuvauhti on ollut liian kova, niin tämäkin kyllä vielä ylitetään, ja rutkasti.

Yleisö alkaa olla jo hiukan vaisua, koska kärki viilettää kaukana (jos puolimaratonin aika on siinä 1.30-2.00 niin kärki on ollut samassa kohdassa puolta tuntia - tuntia aikaisemmin.) Monilla maratoneilla, joissa osa reitistä on menen tullen sama, voi itse nähdä kärjen tulevan. Ensin tulee poliisiauto tai moottoripyöräpoliiseja, sitten tulee aika-auto ja jos kysymyksessä on iso maraton, niin erilaisia kuvausautoja, siis hyvin vaikuttava kolonna. Sitten tulee ”kärki”, ehkä puolenkymmentä juoksijaa jotka painelevat aivan käsittämätöntä vauhtia, katse kaukaisuuteen suunnattuna, itseensä äärimmilleen keskittyneinä. Sitten tulee juoksijoita harvakseltaan ja jos itse olet tuollaisia pääjoukon peräpäässä juoksevia, ehdit vielä vastaantulevien joukossa nähdä aivan uskomattomia ilmestyksiä: vanhoja, lihavia, tosi kovan näköisiä naisia, monia sellaisia joista et ikinä voisi kuvitella että he pystyvät hakkaamaan sinut puolella tunnilla tai jopa tunnilla! Se on hyvin opettavaista, tekee nöyräksi.

Alat nyt lähestyä 30 kilometrin merkkiä. Näillä tienoin tiedät jo melko hyvin, millainen tämä maraton tulee olemaan, onko lopussa vaikeaa vaiko helppoa. Jos olet jakanut voimasi oikein voit nyt ryhtyä parantamaan vauhtia. Jos tiedät että tulossa on jokin nousu, niin odota kunnes olet päässyt sen huipulle, ja sitten anna mennä. Jos taas olet tehnyt pieniä arviointivirheitä alussa, niin nyt alkaa maksun aika. Ja korko on kovempi kuin yhden kuukauden helibor. Tätä vaihetta voisi kutsua ruumiin vastaiskuksi.

Seinä johon törmäät on hyvin konkreettinen. Pohkeet menevät tönköiksi, jalat jäykistyvät, selkään koskee, ja pieninkin ylämäki tuntuu heti kuin kiipeäisi tosi jyrkkää rinnettä (maratoneillahan ei ole yleensä edes varsinaisia nousuja, ne vain tuntuvat sellaisilta!) ja sinusta tulee yksi näistä selkä edellä vastaan tulijoista, joiden kohtaaminen niin piristää kanssajuoksijoitasi. On helppoa luovuttaa ja alkaa kävelemään, mutta kuten sanottu, en suosittele sitä. Juokseminen on vain entistäkin tuskallisempaa. Parempi on hidastaa vauhtia ja toivoa ihmettä. Joskus voi nimittäin käydä niinkin, että jokin yllättävä tapaus, esimerkiksi tu-

tun tuleminen rinnalle, jonkun kauniin naisen takapuolen näkeminen (naisilla taas kävelevät ja luovuttaneet miehet ovat tällainen piristävä tekijä) jokin mustikkasoppa tai kunto juomakulaus (on myös mahdollista että väsymyksesi johtuu siitä että et ole saanut kylliksi energiaa ja jos on tarpeeksi väsynyt ei huomaa edes juoda!) tuo sinulle yllättäen takaisin voimia, jalkasi alkavat taas joten kuten toimia, ja näin muuri on ylitetty. Varo vain tuhlaamasta tätä ihmeellistä elpymistä johonkin ennenaikaiseen spurttaukseen.

Varoitan myös jyrkistä lyhyistä nousuista (esim. silloista) joita joillakin maratoneilla on. Niihin on helppo hukata valtavat määrät lihasenergiaa ja jumiuttaa pohkeensa todella kunnolla. Suosittelen lämpimästi sitä, että kaikissa jyrkissä, lyhyissä nousuissa annat porukan juosta reippaasti ohitsesi. Nousun jälkeen tulee lasku ja silloin sinä voit lasketella mahdollisimman rennosti ja kevyellä askeleella. Tämä on toki yksilöllistä, mutta luulen että kannattaa mieluummin pyrkiä siihen että energiaa kuluu tasaisesti kuin siihen että vauhti säilyisi mahdollisimman tasaisena.

Itse olen saanut suurimman nautinnon (paitsi kun olen peitonnut jonkun tosi pahan kilpakumppanin) sellaisesta maratonista, jossa olen kyennyt ottamaan alun tarpeeksi hiljaa ja voinut juosta koko matkan tasaisesti, lopussa jopa kiristäen. On mukavaa ohitella tukuittain voipuneita kansakilpailijoitaan, ja maalissakin on mukava olla hyvävoimaisena, jalat kohtuullisen vetreinä ja popsia halukkaasti erilaisia herkuja mitä maalipaikalla on tarjolla. Sillä siellä yleensä sponsorit tarjoavat parastaan, varsinkin kun tietävät, että kulutus ei valtaisaa.

Aikahan on objektiivinen mittari. Maailman parhaat maratoonarit lähestyvät hitaasti mutta varmasti kahden tunnin rajaa, mutta vielä on tästä jäljellä muutama minuutti (varsinaista maailman ennätystähän ei maratonilla oikeastaan ole, koska reitit ovat kaikki erilaisia), mutta siihen me tavalliset pulliaiset emme tietenkään ikinä pysty. Silloin täytyy olla vuoristossa kasvanut, ikänsä kovaa juossut, langanlaiha, luustoltaan kevyt, sitkeä jne. Veltot hyvinvointisuomalaiset tuskin enää koskaan nousevat maratonin kovimpaan kärkeen. Suomalaisittain hyvä aika on jo siinä kahden ja puolen tunnin hujakoilla (2.20 on hyvää kansallista kärkeä) ja suurin osa maratonin juoksijoista ei koskaan pysty alittamaan 3 tunnin rajaa, mikä edellyttäisi hiukan päälle 4 minuutin kilometri-

vauhtia (eli hiukan alle 15 kilometrin tuntivauhtia). 3.30 on eräänlainen keskiarvo: sen kohdalla tulevat yleensä suurimmat joukot maaliin. 4 tuntia on ainakin naisille erinomainen suoritus (sehän merkitsee että juoksee yli 10 kilometriä tunnissa) ja viiden tunnin sisällä suurin osa maratoonareista onkin jo perillä. Viiden tunnin ylittäjät ovat kuitenkin täysin kunnioitettavia: he kykenevät joka tapauksessa juoksemaan lähes yhtämittaisesti 42 kilometriä (vaikka useimmiten he ovat kuitenkin joutuneet kävelemään osan matkasta). On tosin melko varmaa, että he eivät ole harjoitelleet edellä esittämiäni ohjeiden mukaisesti, vaan ottaneet erilaisia harjoittelemattomuuteen ja terveyteensä liittyviä riskejä, mutta loppu on kuitenkin ollut onnellinen.

Tietysti myös iällä on vaikutusta. Maratonin kaltaisessa suorituksessa iän merkitys alle viisikymppisillä ei ole järin suuri: liian nuorille ei maratonia suositella, mutta 30-50 ikävuoteen asti maratonin voi juosta todella kovaa. Suomessa on 60-vuotiaita maratoonareita jotka pystyvät kolmen tunnin alitukseen ja itse olinkin asettanut tavoitteekseni alittaa 3 tuntia ennen kuin täytän 60 vuotta; tästä tavoitteesta olen nyt ystäväni kuoleman jälkeen ja 50 vuotta täytettyäni luopunut. Ainoa ero on, että maratoonareiden joukko harventuu suhteellisen nopeasti 50 vuoden jälkeen, sillä matka on pitkä ja erilaiset vammat tai kyllästyminen vaanivat liian innokasta harjoittelijaa. Yli 60-vuotiailla vauhti väistämättä hidastuu, mutta esimerkiksi New Yorkin maratonissa on aina muutama 90-100 -vuotias juoksija joka suoriutuu varsin hyvin, jopa alle viiden tunnin. Kaikki on siis mahdollista! Edellytyksenä on varmasti, että he ovat oppineet mikä on heille sopiva alkuvauhti.

Kansainväliset maratonit (ks myös Run the Planet-internetsivu!)

Kun sitten olet juossut muutaman maratonin tai muun pitemmän juoksun lähimaisemissasi, voit ryhtyä ajattelemaan maraton- matkailua. Maailmassa järjestetään lukematon määrä suurempia ja pienempiä maratoneja ja hullumpiakin syitä matkustamiseen on kuin maratoniin osallistuminen (itselläni on tapana aina tarkistaa, kun olen lähdössä

jonnekin matkalle, sattuisiko lähistöllä olemaan jokin maraton - ja yllättävän usein onkin, ainakin jokin lyhyempi juoksu). Lisäksi suurten kaupunkien - New Yorkin, Lontoon, Pariisin, Berliinin, Rooman ym. maratonien reitit ovat yleensä todella upeita ja niillä näkee kaupungista paljon enemmän kuin normaalituristi koskaan voi nähdä. Esimerkiksi New Yorkin maraton kiertää viiden kaupunginosan kautta, ylittää kolme mahtavaa siltaa, joille ei muuten kannata jalan edes uskaltautua, kulkee läpi Harlemin, Bronxin tai Brooklynin sellaisia katuja joita valkoihoisen on syytä välttää kaikkina mahdollisina vuorokauden aikoina, ja lisäksi saa koko ajan aivan uskomatonta kannustusta osakseen hurjan näköisiltä porukoilta (tosin kuulemma viime vuosina kannustus on laantunut ja tunnelma on muuttunut vihamielisemmäksi). Pariisin maratonilla taas juostaan Pariisin kahden kuuluisan puistometsän Bois de Boulognen ja Bois de Vincennesin välillä, läpi kaupungin upean keskustan Seinen rantaa pitkin. Kööpenhaminan maraton kiertää siksakia Kööpenhaminan rannoilla ja suurilla puistoalueilla, kun taas Tukholman maratonissa juostaan kahteen kertaan erittäin kaunis, mutta raskas reitti puistoissa, rannoilla ja silloilla. Helsingin maratonin reittihän on myös erittäin hieno ja vaihteleva, joskaan vuoden 1991 muutokset eivät olleet täysin onnistuneita. Jätkäsaaren erittäin ikävän ja mutkittelevan satamakierroksen sijasta reitin ulottaminen esimerkiksi Katajanokalle ja Hietaniemeen voisi olla paljon hauskeempaa.

Suomesta järjestetään matkoja kaikille suuremmille maratoneilla ja yksi kansainvälisiin maratoneihin osallistumisen hyvä puoli onkin juuri se, että voi todella tuntea kuuluvansa maratonaareiden elämäntapayhteisöön, vaihtaa kokemuksia, saada hyviä neuvoja, tutustua mielenkiintoisiin ihmisiin. Suurilla maratoneilla järjestettävissä messunäyttelyissä pääsee myös helposti perille uusimmista välinekehittelyistä, voi hankkia erilaista maraton kamaa, t-paitoja, puseroita, laukkuja sukkia jne. Ja kun Suomen suurimmassa maratonissa on osallistujia n. 5000, niin on aivan toista kokea juoksu yhdessä 30 000 juoksijan kanssa! Silloin ei koskaan joudu juoksemaan yksin (eivätkä pienet tuulet tunnu missään). Toisaalta hyvinkin pienissä paikallismaratoneissa on oma viehätöksensä. Tunnelma on välitön, missään ei joudu jonottamaan, kannustus on todella henkilökohtaista kun olet ainoa näköpiirissä oleva juoksija (tosin yleisöäkin voi olla vastaavasti hyvin niukasti!).

Kansainvälisiin maratoneihin liittyvät ongelmat ovat kolmen laisia: lämpötila, ruoka, aikaero, ehkä lisäksi kieli. Järjestelyt voivat joskus olla hiukan löysempiä kuin mihin yleensä on tottunut (esimerkiksi Pariisin maratonilla joku vuosi takaperin juotava loppui kesken, joten jälkipään juoksijat saivat joko juotavaa katsojilta tai joutuivat juomaan kraanavettä letkusta!), mutta hyvällä maratoonarilla onkin aika pitkälle omat eväät mukana, ainakin valmistautumista varten. Ilman kaurapuuroa ja mustikkasoppaa ei kannata lähteä ylipäänsä matkalle. Ja kuntojuomatkin kannattaa usein tuoda omasta takaa, koska niiden koostumus vaihtelee suuresti (ainakin pienemmillä maratoneilla, joissa tarjonta voi vaihdella oluesta ja viinistä sokeroituun teehen).

Etelän maratoneilla lämpötilat voivat olla aivan toista luokkaa kuin mihin Suomessa olet tottunut. Siksi ne myös juostaan mitä kummallisimpiin aikoihin, jopa kuudelta aamulla. Mitä edellä on sanottu juomisesta ja suojautumisesta on tällöin olennaisen tärkeää. Lisäksi totuttautuminen lämpötilaan on erittäin suositeltavaa. Lippalakki päässä on välttämätön suojavaruste, ja mielellään myös oma henkilökohtainen juomapullo hätävarana. Eikä ennätyksiä kannata tavoitella. Olen juosut Honolulun maratonin yli 30 asteen lämpötilassa ja kokemus oli todella rankka, vaikka kuinka olin yrittänyt totutella kuumuuteen. Olen kyllä harjoitellut useinkin yli 30 asteen helteillä erilaisissa lomakeskukissä tai työmatkoilla ja voinut todeta, että vähän lyhyemmät matkat vielä sujuvat hyvin, kun vain pitää huolen siitä että juo kylliksi. Aamut ovat usein siedettävän viileitä ja mikä parasta varsin hiljaisia. Aurinko ei ole kovin korkealla ja puut saattavat hyvinkin antaa vähän varjoa. Yksi hellemaratonien perusneuvo onkin, että juokse aina varjossa kun voit! Siitä hyvästä kannattaa tehdä muutama ylimääräinen mutkakin.

Pitkät lentomatkat ovat väsyttäviä ja kuluttavat nestettä, joten juoda pitää paljon matkan aikana. Mitä enemmän voi nukkua, sen parempi (mustat solariumlasit ja niskatyyny sekä korvatulpat ovat hyväksi koettu yhdistelmä). Jos aikaero on huomattava, kannattaa joko tulla paikalle hyvissä ajoin ja noudattaa jet lagin torjuntaohjelmaa (paljon liikuntaa päivänvalossa ulkona) tai tulla paikalle viime tingassa ja olla kuin edelleen olisi Suomen ajassa. Esimerkiksi New Yorkin maratonissa tämä on kätevää koska maraton juostaan Suomen aikaa myöhään iltapäivällä). Viime tingassa tulon haittapuoli on, ettei pääse osalliseksi siitä mark-

kinahumusta mikä suuriin maratontapahtumiin aina liittyy. Toisaalta on mukavaa tulla paikalle hyvin valmentautuneena, juosta maraton, ja sen jälkeen viettää lomaa normaalituristina muutama päivä koska halvat lennot yleensä edellyttävät useamman vuorokauden paikallaoloa. Silloin voi syödä ja juoda normaalisti eikä tarvitse kieltäytyä mistään ulkomaanmatkoihin liittyvistä nautinnoista. Mutta kuten edellä totesin, jos on odotettavissa lämmin juoksu, lämpötilaan totuttelu voi olla tarpeen.

Jälkihoito

Ensimmäisen maratonisi jälkeen jalkasi ovat taatusti tönkköinä. Ja pahasti. Erityisesti portaiden kävely alaspäin on äärimmäisen tuskallista. Itselläni kesti ainakin 4-5 päivää ennen kuin pystyin liikkumaan suurin piirtein luontevasti, ja silti olin harjoitellut varsin huolellisesti. Saattaa olla etten venytellyt tarpeeksi maratonin jälkeen, mutta tuskinpa sekään olisi kovin paljon auttanut. Toisaalta voin lohduttaa että nyttemmin, 25 maratonin jälkeen, jaloissa ei tunnu juuri miltään, paitsi jos antaisin riuskan hierojan möyhentää lihaksiani. Eikä siihen tarvita 25 kertaa, jo parin maratonin jälkeen jälkiseuraukset muuttuivat varsin lieviksi.

Mutta tämä riippuu paljon harjoitusmääristä sekä ennen kaikkea kuinka paljon pitkiä harjoituksia on takana. Mitä useammin olet juossut parin-kolmen tunnin rupeamia, 20-30 kilometrisiä matkoja, sitä vähemmän jälkiseuraamuksia.

Mutta jos nyt niin ikävästi kävisi, että jalkasi ovat kuin jännitetyt jouset, jotka on kiinnitetty kummastakin päästään lujasti kiinni, niin kyllä niitä voi myös hoitaa. Kylmä suihku lievittää, samoin mukavat paksupohjaiset tossut. Apteekista saa hyviä voiteita lihassärkyyn eikä aspiriinin (tai voltarenin tms.) käyttökään ole poissuljettu. Venyttely (aluksi melko kevyt) auttaa myös. Sen sijaan ei pidä juosta, varsinkaan pakottaa itseään juoksemaan jos jalat ovat kipeät. Periaatteessa lihaksistossasi on suhteellisen vakava tulehdustila, jota on turha ärsyttää lisää. Lepo on tietysti loppujen lopuksi se ainoa keino, jolla asia korjaantuu. Ja varmastihan se korjaantuu, ennemmin tai myöhemmin.

Jotkut antavat ohjeita siitä että maratonin jälkeen pitäisi välttää juoksemista niin ja niin monta päivää. Mielestäni se riippuu täysin omista tuntemuksista. Jos voi juosta, jos juokseminen tuntuu mukavalta, niin juokse. Mutta älä liikaa (eli niin paljon että alkaa tuntua pahalta tai jalat kipeytyvät).

Jos aiot edelleen jatkaa juoksemista, niin kannattaa aloittaa harjoittelu uudelleen vähintään viikon sisällä maratonista. Ja oma kokemukseni on että parin viikon kuluttua tunnet itsesi todella hyväkuntoiseksi. Juoksu tuntuu kevyeltä ja nautinnolliselta. Tässä vaikuttaa juuri maratonin jälkeisen levon tuottama kunnonkohoaminen. Itse olen havainnut että juuri kahden-kolmen viikon välille maratonin jälkeen osuu todella miellyttävä kuntohuippu, jossa melkein kaikki sujuu hienosti. Voit osallistua esimerkiksi johonkin 15-20 kilometrin hölkkään ja tehdä ennätysesesi ilman että joudut räikkäämään itseäsi loppuun asti. Eli maratonin jälkeistä aikaa kannattaa hyödyntää, jos ei juoksemalla, niin muissa kuntoilumuodoissa. Jos ei kilpailemalla, niin vain pelkästään juoksemalla. Mikään ei ole upeampaa kuin juosta hyvällä ilmalla ja tuntea olonsa täydellisen kevyeksi ja lennokkaaksi. Sellaiset hetket muistuvat mieleen silloinkin kun juoksu tuntuu todella tahmaiselta.

Toinen juttu on, jos maraton on jättänyt jälkeensä ikäviä vammoja: hiertymiä, polvikipuja, lonkkakipuja tms. Ne on syytä hoitaa pois. Muistutan tässä yhteydessä että jos sinulla on vapaa-ajan vakuutus (tai matkavakuutus) niin maratonilla tapahtunut vammautuminen kannattaa hoitaa vakuutusyhtiön kustannuksella (yleensä maratonaarit on lisäksi ainakin Suomessa vakuutettu juoksun ajaksi). Luvussa vammoista ja niiden hoitamisesta viitataan myös fysikaalisen hoidon tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Esimerkki hyvästä maratonista: Kolin maastomaraton 1991

Osallistuin Kolin maratonille koska satuin juuri silloin käymään Kolilla eräässä kokouksessa ja huomasin että samanaikaisesti on mahdollista osallistua maratoniin (tämä on totuus!). Maastomaraton on yksi Suomen mäkisimpiä maratoneja jossa juostaan lähes sama lenkki

kahteen kertaan siten että lähdön jälkeen 10 kilometriä on pääasiallisesti nousua, sitten laskeudutaan vähän, juostaan tasaista, nouseaan uudelleen ja sen jälkeen alkaa pitkä lasku alas lähtöpaikalle. Toisella kierroksella toinen nousu jää pois.

Itselläni ei ollut aikatavoitetta, vaan olin juossut joka päivä sillä viikolla, erityisesti parina edellisenä päivänä ollessani kokouksessa Kolin maastoissa ja tarkoitus oli vain huipentaa muutenkin rankka viikko maratoniin ja päästä näin reilusti yli 100 kilometrin viikkomäärään. En ollut myöskään sen kummemmin tankannut, syönyt vain seisovasta pöydästä melko reippaasti sopivia hiilihydraattipitoisia antimia ja kalaa.

Ilma oli loistava, lämpötila kymmenkunta astetta ja aurinko paistoi, niin että joillakin juoksijoilla oli pelkät shortsit päällä. Itse olen herkkä kylmälle ja tiesin että auringon mennessä pilveen ilma kylmenee merkittävästi, joten tyydyin t-paitaan ja juoksutrikoiisiin, minkä lisäksi varasin vielä kevyen tuulipuseron ohituspaikkaan jos tulisi kylmä.

Porukkaa oli paikalla noin satakunta, joten tiedossa oli yksinäinen juoksu. Tunnelma oli leppoisa, mukana oli pari tuttua Joensuun ajoilta, yksi vanha opiskelijanikin ja matkan varrella kannustamassa hiihtokaverini J.P. Sarola (rauha hänen muistolleen!). Vaikka alussa oli kiusaus lähteä mukaan joukon vauhtiin, jarruttelin ja sain pidettyä ensimmäisenkin kilometrin siinä 5 min/km vauhdissa ja sitten pudotettua vauhtia vähän siitäkkin. Piti olla vain lujana eikä antautua vähän kovempaa juoksevien kelkkaan. Pari kilometriä juostua alkoivat ensimmäiset isommat nousut, joista yhden päällä oli ensimmäinen juottopaikkakin, missä ei tarvinnut paljoa juoda. Sitten oli vähän aikaa tasaista ja sitten taas noustiin tosi hurjasti. Tässä vaiheessa ohitseni juoksi vielä ehkä viittisen kaveria jotka vetivät mäet aikamoista vauhtia. Huippukohdassa oli sitten toinen juottopaikka, jossa mustikkasoppa ja mehu kelpasivat. Otin kunnolla kaikkea ja söinkin vähän ennen kuin aloin laskettelemaan alas Kolin rinteitä. Pitkällä maantie osuudella, joka oli reitin ikävin, olin yksin, takanani tuli pari juoksijaa ja edessä häämöttivät minut mäissä ohittaneet. Seuraavan juottopaikan jälkeen alkoi ylimääräinen lenkki, joka vei meidät lähemmäs Pielistä, niin että järvikin näkyi välillä. Tässä pysähdyin hetkeksi tyhjentämään liiat nesteet pois ja yksi takana tulijoista pääsi ohitse. Häntä en enää kiinni saanut, vaikka lopussa

pääsinkin melko lähelle.

Viimeisen melkoisen rankan ylämäen jälkeen alkoi lasku lähtö- ja maalipaikalle. Juokseminen oli mukavaa, mutta aurinko meni pilveen ja ilma viileni. Niinpä otin toiselle kierrokselle tuulipuseron. 21 kilometrin aikani oli 1.49, siis varsin rauhallista yli 5.10 kilometrivauhtia. Pidin vielä rauhallista tahtia toisen kierroksen mäkijakson loppuun asti, siis 30 kilometrin tienoille ja sen jälkeen aloin (mielestäni) kiristää vauhtia. Käytännössä tämä merkitsi sitä, että vauhti ei hidastunut vaan viimeiset viisi kilometriä menivät jopa alle viiden minuutin kilometrivauhtia ja ensimmäisen puolikkaan aika alittui minuutilla. Loppuaika oli 3.37.30 johon olin varsin tyytyväinen, ottaen huomioon nousut, viikko-ohjelmani (rupesin jopa miettimään, että ehkä rankka treeni myös viimeisellä viikolla voi olla hyväksikin...) ja hiekka-alustan. Eriytyisen mukavaa oli juosta maraton kerrankin ilman viime kilometrien kangistumisia. Sain loppumatkalla ohitettua lähes kaikki ne jotka olivat minut alkupuolella ohittaneet ja pari kovempaa kuin minä liikkeelle lähteneet, mikä kyllä lisäsi innostusta. On iso psykologinen ero siinä, ohitellaanko sinua loppumatkalla vai pääsetkö itse ohittelemaan.

Kun vielä maratonin jälkeen ystäväni J.P. Sarola kuskasi minut suoraan mökilleen savusaunaan ja muutaman olutpullon sekä erinomaisen kalan ääreen, niin täytyy sanoa, että päivä oli ollut todella miellyttävä. Seuraavana päivänä töihin mennessä jäsenissä ei tuntunut miltään ja jo kahden päivän kuluttua saatoin juosta pitemmän lenkin ja seuraavana viikonloppuna juoksin Töölönlahden ympärijuoksun (15.4 km) itselleni melko kovaan aikaan 1.01. Syksy 1991 olikin todellinen kuntohiippu; tuskin olen koskaan ollut yhtä kovassa kunnossa elämäni aikana.

Pieleen mennyt maraton: Honolulu 1992

Osallistuin Honolulun maratoniin ollessani työskentelemässä Kaliforniassa syksyllä 1992. Olin harjoitellut kohtuullisen hyvin ja tottunut kuumuuteenkin, joten periaatteessa minulla piti olla kaikki edellytykset kohtalaisen hyvään suoritukseen. Honolulun maraton on tunnettu siitä, että siellä on todella kuuma kun aurinko vain pääsee paahtamaan

ja että siellä on tavattomasti japanilaisia turisteja, jotka eivät pääse ilmeisesti omassa maassaan juoksemaan maratonia, vaan tulevat laahustamaan sen Honoluluun. Niinpä 6-8 tunnin maratonajat eivät ole mitenkään epätavallisia. Maratonreitti juostaan edestakaisena Honolulusta läheiselle niemelle, joten paluumatkalla näkee koko ajan massoittain käveleviä japanilaisia. Mitä nopeammin Honoluluissa pystyy juoksemaan, sitä helpompi juoksu on, sillä aurinko nousee vuorten takaa vajaan 3 tunnin kuluttua lähdöstä, jonka jälkeen olosuhteet muuttuvat ratkaisevasti. Maratonin lähtö tapahtuu pimeässä (muistaakseni puoli kuudelta) rantabulevardilla ja sitten juostaan melko hämärissä olosuhteissa tunnin verran. Ilma on suhteellisen viileä (reilusti yli 20 astetta) ja maasto tasaista. Kun sitten aurinko alkaa paistaa kirkkaalta taivaalta niin se on kuin tulisi moukarista suoraan päähän: lämpötila nousee ratkaisevasti, ja juokseminen muuttuu todella vaikeaksi. Itseläni oli vielä jäljellä reilut 15 kilometriä kun aurinko alkoi porottaa. Maratonin viimeiset 10 kilometriä olivatkin minulle todella vaikeita, ja elämäni ensimmäisen kerran voin pahoin juuri ennen maaliin tuloa. Ainoa juoma jota pystyin juomaan, oli vesi, eikä sekään tuntunut kovin hyvältä. Honoluluun maratonreitillä lopussa on myös pieniä kukkuloita, jotka tuntuvat melkoisen raskailta. Kaikki tämä jää mieleen juuri sen takia, että olosuhteet ovat periaatteessa paratiisimaiset: lämpö, vehreys, meri, rannat, mutta silti juokseminen on pelkkää helvettä.

Aika meni yli neljän tunnin, mutta se on silti minusta erinomainen aika Honoluluun olosuhteissa. En käsitä, miten on mahdollista suorittaa kokonainen Teräsmieskilpailu noissa olosuhteissa.

Ultrajuoksut

Tässä kirjassa on tavoitteena jonkinlainen normaali ja terveyden ja kunnan kannalta ehdottomasti positiivinen harjoittelu. Jo maraton on tämän kannalta hiukan kyseenalainen juttu. On täysin mahdollista että ahkerasti maratoniin treenaava kuntoilija hankkii pitkän päälle enemmän vammoja kuin terveyttä. Sitä suuremmassa määrin tämä koskee ns. ultramatkoja, siis maratonia pitempiä juoksuja. Tällaisia ovat esimerkiksi Davosin alppijuoksu, erilaiset 24-48 tunnin juoksut, Ateena-

Sparta juoksu (250 km) sekä muut monipäiväiset juoksut (periaatteessa Suomi juoksee -juoksun voi kai myös juosta todellisena ultrajuoksuna). Laji on kasvussa ja ymmärrän mainiosti niitä maratoonareita joita tällainen tosi pitkä juokseminen houkuttelee.

Suomen tunnetuin ultrajuoksija ("ultramaratoonari" on väärä nimitys!) on Seppo Leinonen, joka on jo kymmenen vuoden ajan harrastanut yli pitkiä juoksuja. Hänen kertomuksensa lajiharjoittelusta ja kilpailukokemuksistaan on hiuksia nostattavaa juttua. Pikku vammat eivät merkitse mitään (ilmapallon kokoiset rakkulat vain puhkaistaan veitsellä ja teipataan kiinni, kuumeet hoidetaan peräpuikoilla, ja pikku hiertymistä ei tarvitse välittää). On vain oikein että juokseminen on muutenkin pelkkää tuskaa ja kaikki paikat ovat kipeitä - se kuuluu asiaan. Mitäpä tässä moralisoimaan: kuten Seppo Leinonen itse sanoo, niin kerätäänhän sitä postimerkkejäkin.

Suoraan sanoen itseäni houkutteli aikaisemmin ainakin jonkun 70-100 kilometrin juoksun vetäminen. Esimerkiksi Davosin alppi"maraton" on tuntunut kiinnostavalta. Ja kyllä ultrajuoksuista oppii paljon suhteellisuudentajua. Esimerkiksi maratonin palautumisohjeet ovat täysin naurettavia kun tietää, että ultrajuoksijat saattavat juosta 5-14 vuorokauden aikana 100 kilometriä päivässä tai niin kuin Ranskan Bretagnen Suuressa Juoksussa 15 maratonia yhtä monena päivänä! Kehotukset viikon levosta mitättömän 42 kilometrin juoksun jälkeen ovat naurettavia.

Mutta aivan selvää on, että kuntoilun ja terveyden kannalta ultrajuoksut ovat ylettömyyttä, totaalista kuntoiluaddiktiota siinä missä teräsmieskisatkin. Niiden tuottamat nautinnot ovat harvassa ja hirveiden tuskien takana. Jos tällä työllä ansaitsee, niin sitä voinee suositella siinä missä mitä tahansa muutakin terveydelle tuhoisaa mutta tuottoisaa hommaa, mutta ei vapaaehtoisena harrastuksena.

7. Ruoka ja juoma

Terveellistä ravintoa koskevat käsitykset ovat yksi niistä alueista, jotka ovat kokeneet suurimmat mullistukset. Vielä vuosisadan alussa italialainen rahvaanruoka pasta oli Yhdysvalloissa yksi halveksituin ruokalaji, kun taas nyt jokainen kuntoilija vannoo pastan nimiin. Tällä hetkellä vallitseva uskomus on, että kuntoilijan pitää välttää täydellisesti rasvaa ja painottaa hiilihydraatteja, varsinkin niitä, joita kutsutaan ”hitaiksi”: leipä, pasta, perunat, vihannekset. Erilaiset makeat herkut ovat taas tuomittuja, vaikka ne ovatkin hiilihydraatteja, mutta olen lukenut väitteitä, että kysymys on pelkästä moralisoinnista: hiilihydraatien ”nopeus” ja ”hitaus” ovat hyvin suhteellisia asioita.

Minua on aina ihmetyttänyt se, miten koko tämä maa on rakennettu ja varsinkin sen metsiä on hakattu melkein pelkästään rasvan voimalla, joka nyt on niin vihattua. Aina kun olen jututtanut vanhoja metsureita niin he kertovat kuinka metsään lähdettiin (ja siellä elettiin) popsimalla paksuja ihraviipaleita leivän päällä. Ilman rasvaa ei kannattanut ajatellakaan että olisi jaksanut ensin hiihtää umpihangessa 20 kilometriä savotalle, sitten rehkiä 8-10 tuntia käsipeleillä ja hiihtää takaisin kotiin. Tarina on toki hiukan liioiteltu, mutta sen ydin on taatusti tosi: ”me teimme helvetin kovaa ruumiillista työtä ja se ei olisi sujunut ilman rasvaista ruokaa.” Tämänhän näkee tietysti myös jokaisesta ruokaoppaasta: rasvaisten ruokien kalorimäärät ovat aivan toista luokkaa kuin kaikenmaailman ruohojen joita suomalainen mies vieläkin vaistomaisesti halveksii. Minun on todella vaikea uskoa, etteikö tässä kansan ruokaperinteessä ole jotain rationaalista ydintä. Tietysti on iso

ero siinä, että maratoonarikin juoksee ehkä enintään 4-5 tuntia ja sitten leppää, kun taas metsurin työpäivä oli 10 tuntia matkoineen.

Tour de France-pyöräkilpailuun osallistuvat tekevät jatkuvasti erittäin raskaita päivätappoja, joten heidän urakkansa muistuttaa normaalia metsurin työrytmiä. Ajaessaan he syövät ja juovat suunnilleen samoja aineita kuin juoksijatkin, joskin pyöräillessä voi syödä kiinteämpää ravintoa (kuivattuja hedelmiä, leipää), mutta iltaisin tankataan varmasti myös vähän rasvaa. Ennen juotiin myös runsaasti olutta (ja nyttemmin tiedämme, millä aineilla Tour de Francen rasisukset keitetään!).

En kuulu niihin, jotka ovat aloittaneet juoksemisen laihtuakseen tai taatakseen, että laihdutuskuurin tulokset myös pysyvät. Tässä suhteessa kokemukseni ovat rajallisia, eivätkä sovi monellekaan laihduttajalle, joiden ongelmana on, että jokainen syöty pullanpala tuntuu jotenkin kertaautuvan painossa.

Minulle ruoka ja juokseminen liittyy toisiinsa siten, että jos harjoittelee, niin voi syödä aika paljon aika hyvällä omallatunnolla. Voi erityisesti tyydyttää erilaisia (nykykäsityksen mukaan) varsin epäterveellisiäkin mielihalujaan ilman pahempaa syyllisyydentunnetta. Jäätelö on herkkua ja voisin syödä sitä todella aika paljon, kun mieli tekee. Se ei periaatteessa kuulu kuntoilijan ruokavalioon (= hirvittävä rasvaprosentti) mutta normaalilla harjoittelukaudella suon itselleni tämän nautinnon aika usein. Kuten maratonluvussa todetaan, kilpailujen alla kannattaa tietysti painoa jossain määrin jopa pudottaa, koska painolla ja juoksemisella on erittäin kiinteä yhteys toisiinsa - mitä enemmän painoa, sitä raskaampi on juosta, sitä enemmän vammoja voi tulla ja sitä raskaampaa mitä pitempi matka on kyseessä.

Siis en halua moralisoida lihavuudesta. Lihavia vainotaan muutenkin tarpeeksi! Mutta silti on yksinkertaisesti todettava että juoksu ja lihavuus eivät sovi yhteen. Juokseminen on sen verran rankka rasitus jaloille ja selälle, ettei siihen tarvita enää liikapainoa. Kymmenenkin kiloa löysää ylimääräistä rasvaa on vähänkin pitemmillä matkoilla ja säännöllisellä harjoittelulla tosi raaka rasitus ja lopputuloksena on varmasti erilaisia polvi- ja selkävammoja. Jokainen voi testata tämän vaikkapa panemalla viisi kiloa ylimääräistä painoa selkäreppuun ja lähtemällä juoksemaan. Toisaalta mahdollisimman säästäväinen askel ja erittäin hidas ja varovainen eteneminen tekevät mahdollisiksi aikamoisille läskimooseksille

kehittyä koviksi juoksijoiksi. Minut ainakin hakkaa aina maratonilla suuri määrä kavereita (ja jopa naisia) joita en kadulla nähdessäni uskoisi maratonin juoksijoiksi, puhumattakaan nyt vaikka että uskoisin heidän pystyvän pinkaisemaan edes bussipysäkille! Mutta kyllä kai on ilmeistä, että juoksuharrastuksen edetessä joko kilot alkavat pudota tai vammat pysäyttävät juoksun. Puhumattakaan nyt mahdollisista sydänriskeistä, joihin en tässä puutu, samoin kuin en kolesteroliin tai verenpaineeseen tai mahahaavoihin. Kolesterolin välttäminen on toinen juttu, joskin kaikenlaisia rasvoja välttävä kuntoilija on tietysti samaan aikaan mitä tehokkain kolesterolin välttjä.

Mutta mitä enemmän juoksee, sitä parempi on ruokahalu, sitä enemmän voi syödä, joten painon huomattava pudottaminen juoksemalla ei ole kovin suositeltava keino. Sen sijaan painon yllä pitäminen suurin piirtein ennallaan juoksemalla on melko varmaa. Ongelmia voi painon kanssa syntyä vain jos joudut jostain syystä lopettamaan juoksun, mutta et muuta ruokatottumuksiasi! Näin käy myös vaikkapa sellaisena aikana jolloin ei pääse juoksemaan kovin paljoa, siis talvella tai kevättälven sohjoissa tai syksyn sateissa.

Mutta jos aloitat kuntoilun ilman suurempia paino-ongelmia ja syöt yhtä paljon kuin ennenkin, niin silloin kyllä painon pitäisi myös alkaa aleta. Tosin rasvan väheneminen ja lihasten kasvaminen voi lisätä painoa, mutta muutoksi ovat toki toisen näköisiä (joskaan edes kovakaan harjoittelu ei näytä paljoa vaikuttavan vaikkapa takapuolen leveyteen, ainakaan naisilla, valitettavasti).

Juoksemisharrastus alkaa vähitellen myös muuttaa väistämättä ruokavaliota. ”Terveelliset elämäntavat” alkavat vaikuttaa kokonaisuudessaan. Jos kerran haluat pysyä terveenä ja hyväkuntoisena juoksemalla, on odotettavissa että sinua kiinnostavat myös erilaiset käsitykset siitä, mitä on terveellinen ruoka. Ja vaikka käsitykset ja ennen kaikkea vakuumukset vaihtelevat, niin on varsin suuri konsensus, että terveellisessä ruoassa on paljon vihanneksia, hedelmiä, leipää, pastaa, perunaa (miksi spagetti on ”hyvä” mutta peruna ”paha”? Koska peruna on pyöreä ja spagetti taas ohut!) kalaa ja vastaavasti vähän rasvaista ruokaa: lihaa, voita, täysmaitoa, jäätelöä, suklaata ym. Ravinto-oppeja saa jokainen juoksija uskomattomia määriä, hän tietää että pitää syödä hiilihydraatteja ja välttää rasvaa, ja että parhaat hiilihydraatit ovat sellaisia joiden

vaikutus on suhteellisen hidas. Näin sokerin popsminen ei ole kovin suotavaa, sen sijaan leipä, makaronit, peruna yms. ovat paljon parempia. Erityisesti on syytä varoa piilorasvaisia ruokia, joissa ei ikään kuin oivalla olevan rasvaa. Ranskalaiset perunat, suklaat, juustot, rasvaiset kalat, avokadot etc. ovat tällaisia piilorasvapommeja. Juoksijalehdissä on jatkuvasti erilaisia ohjeita rasvojen välttämiseksi, samoin kuin tiukat listat siitä, miten rasvaista erilainen ruoka on. Yksi hyvä ohje on toki se, että katsoo tuoteselosteita. Samassa valmis ruokalajissa rasvapitoisuus voi vaihdella huomattavastikin. Toisen valmistajan pizza on paljon rasvaisempi kuin toisen, nakkien rasvapitoisuuksissa on huomattavia eroja, juustoissa rasvapitoisuudet vaihtelevat hillittömästi ja tietysti myös rasvaverteissa erot ovat aikamoisia. Eli kannattaa olla tarkkana, mutta oma täydellinen maallikkokäsitykseni on, että silloin kun rehkii tosi rajusti, ei ole mitään mieltä elää täydellisessä rasva-askeesissa. Paitsi jos päätarkoituksena on laihduttaminen jolloin rasvaa tietysti kannattaa välttää eikä hiilihydraattejakaan pidä porsia määrättömästi.

Maratonluvussa olen esittänyt käsitykseni maratoniin valmistautumisesta. En henkilökohtaisesti usko enää ns. hiilihydraattipaastoihin tankkauksen yhteydessä, enkä myöskään ylitarmokkaaseen tankkaamiseen ylipäänsä, mutta saatan jossain määrin muuttaa ruokavaliotani ennen tärkeitä kilpailuja.

Sen sijaan normaalitilanteessa kaikkein parasta on juuri se, että voi syödä melkein mitä vain. Rasvakin menee siinä muun seassa. On pakko myöntää että matkan varrella tarttuu yhtä ja toista ravintokäsitystä, joten rasvainen ruoka ei enää tunnu niin ”hyvältä” kuin ennen, jäätelön syömistä vähän säännöstelee, suolaa käyttää niukemmin, voita vähän ja sokeria ei juuri ollenkaan (sellaisenaan), mutta silti voin aina silloin tällöin mässäillä erilaisilla herkuilla grillikyljestä oliiveihin ja pähkinöihin (tai halvaan, joka on herkkuaani): samoin lämpimän paahtoleivän päälle on kiva iskeä aika paljon voita ja oltermannia ...

Minä en siis noudata mitään ihmeempiä dieetti-ohjeita, mutta ennen juoksemista on hyvä olla perillä muutamasta asiasta. Jos syö raskasta, huonosti sulavaa ruokaa, niin juokseminen on vaikeaa. Rasvainen ruoka tuntuu ikävästi, mutta myös esimerkiksi raatavien vihannesten tai pähkinöiden ovat melko rajua tavaraa. Kokeilemalla toisaalta huomaa, mitä vatsa kestää ja mitä ei. Olen itse juossut kahden ruotsalaisen kollegan kanssa

erittäin rankan ja lopussa kilpajuoksuksi yltyneen lenkin välittömästi raskaan aterian jälkeen ilman että vatsani mitenkään erityisesti protestoi. Jotkut hedelmät ovat esimerkiksi varsin ystävällisiä vatsalle, kuten esimerkiksi appelsiini tai banaani (siis juuri ennen juoksua: appelsiini käy minulle myös välipalaksi, mutta banaani ei). Keitetyt vihannekset ovat aika sutjakoita, samoin leipä, kala, viili, jogurtti. Ruoan pureskelu ja rauhallinen syöminen auttavat myös asiaa, kuten kaikki tietävät.

Juoksuvauhdilla on myös osuutta. Melkeinpä minkä tahansa aterian jälkeen voin ainakin lönnkytellä hitaasti, ja se saattaa olla jopa järkevääkin jos on tullut syödyksi liikaa. Kovavauhtinen juokseminen vaatii varsin hyvin sulaneen aterian, eli vähintään 2-3 tuntia pitää olla varsinaisen aterian ja kilpailun välillä. Eikä siinä ateriassa pidä olla mitään kovin rasvaista tai raakaa, tai munia.

Itse olen normaali keskiluokkainen henkisen työn tekijä, joka syö yleensä päivällä yhden lämpimän aterian, eikä sitten muuta varsinaista ateriaa. Käyn juoksemassa yleensä iltaisin, jolloin ennen juoksua yleensä juon ja syön jotain pientä, esimerkiksi pari lasillista vettä, jogurtin, viilin, jopa hedelmän tai voileivän, jos olen tosi nälkäinen.

Niin ja tietysti mustikkasoppaa, jos sitä sattuu olemaan kotona. Se hän on todellinen ihmeaine, ainakin minulle, ravitsevaa, virkistävää ja erittäin vatsaystävällistä. Pystyn juoksemaan vaivattomasti maratonin pelkällä mustikkasopalla, itse asiassa luulen että ilman sitä energiavarastoni tyhjenevät paljon aikaisemmin. Mutta myös ihan normaalin harjoittelun alla ja sen jälkeen pari lasillista kylmää mustikkasoppaa on todella hyvää.

Puurohan on myös erittäin hyvä liikkujan ateria, parempi kuin jotkut murot tai myslit, jotka sulavat heikommin. Silti olennaista on, että syö sitä mistä itse ja vatsa tuntuu pitävän. Normaaliin aamiaiseeni kuuluu yleensä myslä ja marjoja, mutta jos tarkoitukseni on lähteä välittömästi juoksemaan, niin vältän sekä myslä että marjoja (paitsi tietysti mustikoita!). Tai jos syön niitä, niin on paras varautua puskassa käyntiin jossain vaiheessa.

Siinä vaiheessa kun olet todella oppinut välttämään kaikkea rasvaista (niin lihassa, kalassa, maidossa, makeisissa etc.) ja makeaa niin silloin kyllä myös alat laihtua. Sinusta tulee nälkäisen ajokoiran näköinen, niin kuin ystäväni Pentti Saaritsa tapaa sanoa, ja juokseminen - mo-

nen muun asian ohella - alkaa tuntua aika kevyeltä. Poskesi menevät yhä enemmän lommolle, vatsapoimut katoavat, takapuoli kiinteytyy, alat saada juomuja kasvoihisi. Naisiahan tämä ei suoranaisesti kaunista, varsinkaan kasvoja, mutta kroppa on kyllä sitten sitäkin sutjakamman näköinen!

Silti juoksemisen ja syömisen yhteys on, kuten sanottu, ennen kaikkea erittäin positiivinen. Nyky-yhteiskunnassa ihmiset syövät enemmän kuin tarvitsevat. Normaali istumatyötä tekevä ihminen pärjäisi todella vähällä syömisellä, kunhan se vain on suhteellisen monipuolista. Mutta maailma on täynnä houkutusia ja sellainen itsekieltämys jota kaupunkilaiselta vaaditaan, on aivan liikaa. On paljon järkevämpää harrastaa jotain joka myös kuluttaa energiaa jolloin voi sentään vähän nauttia elämästä, myös syömällä (ja juomalla, mikä on toisen luvun aihe).

Jos kerran ajatuksena on, että hakee nautintoa elämästä, myös juoksemisesta ja syömisestä, työn, ihmissuhteiden ynnä kaiken muun sellaisen lisäksi joista ihminen elämässään etsii nautintoa, niin on selvää, että juoksemisen ei pidä olla itsensä räjäköystä, eikä syömisen pelkkien kurjien ruohojen (oli se sitten elävää tai kuollutta ravintoa!) mussuttelea. Elämän pitää olla hauskaa ja täynnä nautintoja.

Juominen on vielä yksinkertaisempaa. Juoksijan pitää juoda riittävästi. Tämäkin oppi on historiallisesti katsoen uutuus: kun itse olin partiossa, ainoa asia mitä muistan on, että metsäretkellä meitä neuvottiin ehdottomasti olemaan juomatta retken aikana, enintään kostutamaan suutamme vedellä. Sama ohje koski myös maratoonareita. Jos maratoonari joutui juomaan kilpailun aikana, hän rikkoi sääntöjä ja oli ennen kaikkea vaikeuksissa. Hyvä maratoonari ei tarvinnut juotavaa, ja jos piti juoda, niin juoksu meni huonosti.

Juominen normaaliharjoittelun yhteydessä ei ole kovin merkillistä: pari lasia vettä riittää hyvin ennen lähtöä. Kuntoilijan kannattaa ylipäänsä juoda suhteellisen paljon päivittäin. Normaalisti sitä tuskin laiminlyö vaarallisesti, mutta varsinkin kuumalla säällä voi joskus riittävä juominen unohtua. Hyvä perussääntö on, että jos ei tarvitse käydä pissalla kuumana päivänä, niin on juonut liian vähän.

Kuntojuomat, Suomessa Dexal ja Hartsport, maailmalla Gatorade, joka on levittäytynyt useimpiin suuriin juoksuihin (tässä on se etu että jos vatsa kestää Gatoradea niin on turvallista mennä ulkomaille juok-

semaan; ennen juomatarjontaa oli äärimmäisen kirjavaa, mikä saattoi olla pahakin kompastuskivi), sisältävät helposti liukenevassa muodossa erilaisia hedelmä- ja rypälesokereita sekä kaliumia ja natriumia eri muodoissa, sitruunahappoa ja betakaroteenia (joiden tarkoituksena on tehokkaasti korvata juuri ne aineet joita ruumiista lähtee fyysisen rasituksen aikana). Niitä käytetään pääasiassa kovien rasitusten aikana, enkä missään nimessä suosittelen niiden säännöllistä käyttöä, sen verran rajun sokerisilta ne tuntuvat. Mutta luullakseni sellaisille jotka harrastavat erilaisia makeita virvoitusjuomia, olisivat kuntojuomat parempi vaihtoehto. Kummallista vain ettei niitä makeuteta ksylitolilla!

Sen sijaan kuumassa ilmanalassa kuntojuomat ovat nerokas vaihtoehto. Olen itse matkustanut kaksi viikkoa Intiassa juoden lähes yksinomaan kuntojuomajauheista ja keitetystä vedestä sekoitettua juomaa. Äärimmäisen harvoin tunsin päivän aikana väsymystä, kun jokainen 30 asteen kuumuudessa liikkuva tahtoo lopahtaa aika äkkiä, varsinkin jos joutuu kantamaan jatkuvasti painavaa laukkuja.

Olut on varsinkin juoksun jälkeen tosi hyvätuntuinen neste. Se tuntuu elvyttävän varsin äkkiä jos olet vetänyt raskaan lenkin. Tosin saat siinä samantien kalorit takaisin. Mutta kuten kaikki tietävät, niin olut juotuna keskellä kuumaa päivää raukaisee ihmeesti joten kuntojuoma on tuolloin paljon parempi vaihtoehto.

Kilpailuissahan on aina juomatarjoilu. Lyhyemmällä matkoilla (10-12 kilometriä) riittää kun saa juotavaa maalissa, mutta pitemmillä matkoilla juotavaa tarjotaan myös matkan varrella. Juoman tarve riippuu olennaisesti ajasta jonka olet juoksuun käyttänyt. Viimeistään tunnin suorituksen jälkeen, jos ilma on lämmin, on syytä juoda jo tuollaisella 15-20 kilometrin matkalla. Toisaalta jos ilma on viileämpi ja olet juonut ennen lähtöä riittävästi, niin voi hyvin jättää juomattakin. Itse asiassa ennen juoksua juominen onkin hyvin olennaista: sitä ei voi tehdä mitenkään vain. Esimerkiksi liian makeiden juomien nauttiminen välittömästi ennen lähtöä ei ole hyväksi. Kuntojuomaa pitäisi juoda viimeistään tunti- puoli tuntia ennen juoksua.

Tärkeää tietenkin on, ettei turhaan kuljeta mukanaan ylimääräisiä nesteitä. Se on yksi syy, miksi neste tulisi juoda jonkun aikaa ennen lähtöä, niin kaikki turha ehtii tulla myös läpi.

Kuntojuomien sekoitusohjeet ovat varmaan normaalisti oikeita (jos-

kin monet pitävät niitä liian makeina!), mutta liian vahvoja, kun niitä käytetään itse juoksun aikana. Niihin kannattaa juoksemista varten panna puolet lisää vettä. Muutenkin juuri juostessa yllättävätkin asiat voivat ärsyttää vatsaa. Sitä huomaa heti jos jossain pikku juoksussa on päätetty olla pihtailematta ja sekoitettu kuntojuoma ohjeen mukaan. Samoin vaikka vatsa normaalisti kuinka kestäisi teetä tai kahvia, niin juostessa seuraukset voivat olla aikamoisia. Itse olen vankkumaton teen ystävä ja juon päivän aikana litroittain laihaa teetä. Olen myös opettanut vatsani kestäämään jonkun verran kahviakin. Silti muistan hyvin sen kerran kun ranskalaisessa Transjurassienne-hiihdossa ainoa juoma jota oli tarjolla, oli sokeroitu tee. Viimeisellä 20 kilometrillä en kyennyt enää juomaan lainkaan, millä oli kyllä oma vaikutuksensa perille pääsyn vaikeuteen.

Kahvilla väitetään olevan lihaskestävyyttä parantavia vaikutuksia, jos kahvia nautitaan vähän ennen suoritusta tai jopa suorituksen kestäessä (kannattaa kokeilla etukäteen, mitä vatsasi siihen sanoo!) ja toisaalta on harjoitettu pidättyvyyttä kahvin juonnissa jonkin aikaa ennen. En tiedä onko tämä totta, ja on taattua että heikkovatsaiselle kahvista on enemmän haittaa kuin hyötyä (paitsi ehkä jos pitää tyhjentää vatsa ennen lähtöä), mutta olen silloin tällöin kahvia juonut eikä juoksu ole ainakaan mennyt huonommin.

Hiilihappopitoiset juomat ovat myös vatsalle aika styrkkiä tavaraa. Itse en yleensä juo virvoitusjuomia, mutta minusta tuntuu naurettavalta että niitä markkinoidaan juuri reippaaseen liikkumiseen yhdistettyinä. Pullollinen coca-colaa kesken maratonia pysäyttää rautavatsaisimmankin tyyppin kesken juoksua ainakin vähäksi aikaa. Joten ns. virvoitusjuomat ovat kyllä pikemminkin löhöilyjuomia; niitä voi juoda juuri silloin kun ei liiku lainkaan, mutta on jano. Tietysti coca cola tai sprite joka on saanut seistä ja väljähtyä käy hyvin sokerijuomasta. Mutta verrattuna kuntojuomaan se on aika kauhean makuista.

Entä maito tai piimä tai jogurtti? Maito käy juotavaksi ennen lähtöä siinä missä muutkin juomat, mutta ei ole kuitenkaan kaikkein vatsaysyvällisimpiä (maitoallergikot ovat asia erikseen). Piimä tai jogurtti ovat tässä suhteessa paljon parempia ja käyvät hyvin janojuomista.

Loppujen lopuksi tavallinen vesi - tai hiilihapoton mineraali vesi, jota nykyään saa Suomestakin - on paras vaihtoehto, ainakin lyhyem-

millä matkoilla. Se on taatusti vatsaystävällinen, sitä ei voi juoda liikaa (tai liian juomisen huomaa nopeasti hölskymisestä), se tulee nopeasti läpi ja se auttaa laihtumisessakin.

Entä sitten jos teet pitempiä harjoituksia ja tarvitset matkalla juotavaa? Kaupunkilaiselle tämä ei ole ongelma, sillä matkan varrella on aina erilaisia kioskeja tai kahviloita, jotka eivät katso kieroon hikoilevaa ja märkää tai erittäin säädyttömästi pukeutunutta henkilöä (mielenkiintoinen juttu, että jos olet liikkeessä niin voit olla aika alaston, mutta jos sitten pysähdyt ja asetut katseiden kohteeksi, niin olisi mukavaa olla vähän enemmän puettu. Juoksija on yksin, hänen ei tarvitse välittää ympäristöstään, kun taas kahvilassa oletkin yhtäkkiä erittäin omituisen näköinen asiakas!). Muutamia kolikoita tai seteleitä on helppo kuljettaa joko juoksuasun pikku taskuissa (hyvässä juoksuasussa täytyy olla vähintään yksi tasku) tai mikäli juokset vain t-paidassa ja shortseissa, niin voit käyttää ranteeseen kiinnitettävää pientä rahapussia tai vyötärölaukua (jotka ovat kuitenkin varsinaisesti omiaan vain hiihtäjille tai pyöräilijöille, sillä vähänkin enemmän painoa sisältävinä ne hyppivät ikävästi ja saattavat pitemmillä matkoilla aiheuttaa ikäviä hiertymiä). Jos kuitenkin lenkki suuntautuu maaseudulle tai sitten haluaa turvautua omiin juomiin, on olemassa muita konsteja. Yksi on juomavyö, jota olen jonkun verran käyttänyt: juoman jakaminen useampaan pieneen pulloon on edullista mm. hölskymisen kannalta. Varsinkin sellaiset joissa on valmis pilli, tuntuvat hauskoilta, mutta niissä on luultavasti aikamoinen huoltaminen. 20 kilometrin lenkillä, jossa tarvitaan ehkä yksi juomapaussi, riittää kyllä sekin että ottaa mukaan käteen sopivan juomapullon tai vaikkapa appelsiinin. Sitten kun pullo on tyhjennetty sen voi panna roskikseen tai vyötärölle housujen kuminauhaan ja appelsiinihan on siitä hyvä, että kuoret voi heittää luontoon. Lenkin voi toki myös suunnitella niin, että tietää missä kohdassa tarvitsee juotavaa, ja käy etukäteen sijoittamassa pullon sinne. Ja tietysti jos sattuu olemaan mukavia ja palveluaitteita perheenjäseniä, voi heidän kanssaan sopia juottopisteestä. Tämä on kuitenkin nykyaikana erittäin harvinaista.

Minulla ei ole koskaan ollut juomiseen liittyviä ongelmia koska juon normaalisti varsin paljon nestettä, mutta heikkovatsaiset ja vähän juovat voivat kyllä varautua ongelmiin kun pidentävät lenkkejään, elleivät huomaa samanaikaisesti ryhtyä juomaan paljon enemmän.

8. Juoksu on halpaa - välineet maksavat

Kaikista liikunnan lajeista juosta voi taatusti halvimmalla normaaleissa kaupunkioiloissa. Ei tarvitse kuljetuksia, ei erityisiä vaatteita (kesällä et juuri lainkaan!), ei kalliita välineitä, sali- tai pelikenttävuokria. Juosta voi missä vain ja milloin vain.

Näin ollen juoksemisen aloittamiskynnys on taatusti myös alhaisin mahdollinen. Kun juoksuharrastus on jo edennyt pitemmälle, niin rahaa alkaa palaa: tossuihin, verryttelyasuihin, juoksuasuihin, juoksupahtumien osallistumismaksuihin, matkoihin jne. mutta tällöinkin riippuu täysin itsestäsi kuinka paljon rahaa haluat harrastukseesi panna. Halvimmassa tapauksessa siihen tuskin kuluu mitään ylimääräistä, sillä kohtuulliset lenkkitosut tarvitsee jokainen, samoin jonkunlaisen ulkoiluasun. Oletan kuitenkin, että jos olet pannut rahaa jo tämän kirjan ostoon, niin silloin kyllä olet valmis hiukan välineisiinkin satsaamaan. Välineistä tärkeimmät ovat tietenkin juoksukengät, joiden valintaan on syytä uhrata jonkun verran huolta.

1. Tossut

(tämä on päivitetty viimeksi 1995, joten useimmat mallit ovat jo historiaa ...)

Kun aloitin juoksemisen, ei kunnan lenkkitosuja oikeastaan edes ollut markkinoilla. Oli tennistossuja, oli jotain vähän nykyisten lenkki-

tossujen näköisiä, mutta iskunvaimennukseltaan onnettomia. Onneksi siihen aikaan myös juostiin vain pururadoilla ja hiekkateillä, sillä kumitossut ja asfaltti olisivat olleet pitkän päälle ikävä yhdistelmä (tulee sääliksi urheilijaparkoja, jotka olivat saaneet harjoitella usein tosi surkeilla välineillä; ei tarvitse kuin katsoa Paavo Nurmen jalkineita). Mutta pian alkoi tapahtua: ensin tulivat erilaiset urheilulajikengät ja sitten lenkkitossut. En tiedä kuka ensiksi kehitti varsinaisen lenkkitossun (eikä tämä ole mikään historia), mutta esimerkiksi Adidas, Nike ja Karhu ovat sellaisia jotka itse muistan hyvin alkuvuosilta. Ja ensimmäinen todella suuri tuotekehittelyläpimurto oli Nikellä, joka toi markkinoille asfalttilenkkeilyyn tarkoitettuja tossuja ja kehitti ilmakehitysjärjestelmän, jossa polyuretaaniin on kapseloitu freonkaasua (siis tossujen ympäristöystävällisyys on kyseenalainen, mutta kukaanhan ei heitä vanhoja tossujaan pois!). Tämä Niken Air-tossu oli myös minun ensimmäinen tutustumiseni todelliseen lenkkitossuun. Muistan hyvin tossut (varsinkin kun ne ovat vielä olemassa joskaan eivät käytössä): niissä oli erittäin leveä v-mallinen kantapohja ja sen päällä hyvin pyöreä kantapääosa. Ja niillä käveleminen tuntui todella erilaiselta, kuin olisi leijunut ilmassa. Siinä vasta mainiot tossut: juoksin niillä varmaan kolme vuotta, jona aikana alkoikin sitten todella tapahtua. Kun tossumarkkinat olivat olleet aikaisemmin erilaisia pelitossuja varten, niin nyt juoksutossuista tuli keskeinen kehittelyn kohde. Mutta kuten aina, niin alan johtavat firmat (Adidas ja Karhu tulevat mieleen) eivät tehneet mitään, ennen kuin oli lähes liian myöhäistä: uudet yrittäjät olivat jo ottaneet markkinat haltuunsa. Ensimmäisenä tavoitteena oli hyvä iskunvaimennus, tärähdyksen eliminoiminen kovalla alustalla juostessa. Hyvin nopeasti havaittiin myös se, että vähänkin ahkerammassa käytössä pienet askelvirheet kertautuivat ja tuli ilmi asioita joita kävellessä ei tarvinnut ajatella. Tällainen asia oli ennen kaikkea kantapään kiertyminen eli hienommin pro- tai supinaatio. Juostessa jalkaterä kiertyy normaalisti jonkin verran maakerätyksen aikana sisäänpäin. Vahvalla pronaatiojuoksijalla tämä näkyy pahimmillaan nilkan nujahduksena melkein kantapään viereen ja vähänkin heikommat tossut menevät oitis linttaan. Itselläni on tällainen melko paha pronaatio-ongelma jonka syyksi on sanottu liian jäykkiä lantioita ja ylipäänsä liiallista lihasjäykkyyttä (minulle tuottaa vaikeuksia saada sormia lattiaan suoraan).

Supinaatio eli alipronaatio taas merkitsee jalan nuljaldusta ulospäin. Se on paljon harvinaisempi ja myös vähemmän ikävä, sillä jostain syystä monet tossut (varsinkin kevyemmät) ovat valmiiksi hiukan pronaatioivia joten ne pitävät supinaation kurissa. Olen miettinyt mistä tämä johtuu: onko ajatuksena se, että luonnollinen suoraanastuja saa hiukan pronaatio-apua vai onko tarkoitus vain saada tossut kulumaan mahdollisimman nopeasti.

Sitten on myös enemmän tai vähemmän vahvoja kantapääastujia. Varvasjuoksijat ovat hölkkääjissä suuri harvinaisuus, eikä sitä varmaan voi kenellekään suositella, mutta myös lujasti kantapäänsä maahan tömäyttävät ovat ongelmatapaus, varsinkin jos painoa on paljon.

Itse asiassa sellaiset juoksijat joiden juoksuasento on ihanteellinen, jotka pystyvät juoksemaan suhteellisen keveillä tossuilla ilman minikäänlaisia vaurioita, rullaten eteenpäin kantapää suorassa asennossa ja jossa väännön suorittavat lihakset jo lantioista lähtien, ovat kadehdittavan harvinainen ryhmä. Itse tunnen heitä vain muutamia.

Suurin osa juoksijoista tarvitsee siis tossuilta kahta asiaa: hyvää iskunvaimennusta ja hyvää sivutukea. Iskunvaimennuksen suhteen on luultavasti nykyään jo varsin riskitöntä valita melkein mikä tahansa juoksuharjoitteluun tarkoitettu kenkä. Erilaisia nimityksiä ja markkinointikikkoja on tuhottomasti (Air, Gel, Hydroflow, Pump, Ortix jne) mutta jos tossu on tunnettua merkkiä, ei mikään kilpatossu vaan pitkäkestoiseen harjoitteluun tarkoitettu, niin sen iskunvaimennusominaisuudet ovat yleensä riittävät. Mitä painavampi olet, sen tukevammat ja ronskimmat tossut tarvitset. Vastaavasti taas kevyt ja luonnollinen juoksija voi tyytyä paljon kevyempiin välineisiin. Sen sijaan pronaation eliminoiminen vaatii jo tarkempia valintakriteerejä. Tossut ovat pakosta melko tukevia, niissä on useimmiten näkyvä ulkopuolinen tukireuna kannassa ja niiden kantakuppi on erittäin luja. Jos pystyt vääntelemään kantakuppia, niin se menee myös linttaan alta aikayksikön. Adidaksen nivelratkaisu (Torsion) on myös nähdäkseni melko sopimaton pronaatiojalle, koska se päästää kantaosan liikkumaan melko vapaasti (mutta kyllä sitä myös pronaatiojuoksijoille markkinoidaan, tosin nykyään vain erittäin vahvasti tuettuna!). Supinaatiojuoksijoille ne ovat ehkä parempia.

Tällä hetkellä markkinoilla tapahtuu erittäin nopeaa tuotekehittelyä,

joten mallit vaihtuvat jatkuvasti, vuosittain tulee uusia ja vanhoja jää pois. Osa kehittelystä on luonteeltaan hyvin pysyvää, esimerkiksi Niken Air-systeemi on peräisin jo 70-luvulta, kun taas osa on erilaisia muotivirtauksia (oma käsitykseni on että systeemit joissa tossun jäykkyyttä voidaan muuttaa tms. ovat tällaisia, myös Reebokin pumppujärjestelmä, koska käytännössä säätöä ei tarvita kuin kerran) jotka muutaman vuoden jälkeen katoavat. Saatan olla väärässäkin (mutta enpä ollut, eli kannattaa välttää muotijuttuja)!

Aloitteleva juoksija tarvitsee liikkeellelähtöönsä omaan askeltamiseensa soveltuvat, suhteellisen kevyet tossut. Niissä ei kannata hirveästi säästellä, mutta ei toisaalta aivan huippumallejakaan kannata ruveta ostelemaan. Sen sijaan pitemmälle ehtinyt juoksija, joka ostaa 1-3 tossuparia vuodessa (yhdet harjoitustossut ja yhdet kevyemmät kilpatossut) löytää suhteellisen helposti tossutyypin, joka on hänelle omiaan eikä hinta ei ole kovinkaan olennainen tekijä. Kelvollisten juoksujalkineiden hinnat ovat nykyään siinä 300-400 markasta ylöspäin; uusimmat ja kalleimmat mallit ovat siinä 800-1000 markkaa. Lisää kustannuksia tulee esimerkiksi erikoispuhjallassa, mutta silti katsoisin, että kengistä joita voi hyvin käyttää pari vuotta ahkerasti ja siirtää sen jälkeen esimerkiksi työjalkineiksi tai retkeily jalkineiksi, kannattaa hyvin maksaa 400-500 markkaa. Kenkien nopea kehittäminen merkitsee sitä, että edellisen vuoden uutuuskenkä, joka silloin maksoi 600-800 mk onkin jo seuraavana vuonna pari sataa halvempi ja tarjouksessa vieläkin edullisempi. Jos malli on osoittautunut hyväksi ja toimivaksi, niin vuoden viive vain parantaa sitä, kun pikku lastentaudit on karsittu. Niin kuin yleensäkin, ei kannata ruveta valmistajan koekaniiniksi, varsinkin kun siitä joutuu maksamaan kokeiluluisän.

Riippuen siitä oletko kuluttajana uutuuksista viehättynyt ja muoteja seuraava, vai konservatiivisempi samoissa hyväksi koetuissa malleissa pysyvä, voi strategiasi olla hyvinkin toisenlainen. Jos juoksutyylisi on vähän kenkiä ja jalkoja rasittava, niin kunnon kenkä säilyy sinulla liksäksi muuttumattomana varsin pitkään. Sen sijaan pronaatiojuoksijan kannattaa etsiä jatkuvasti yhä paremmin hänen ongelmaansa soveltuvia kenkiä ja ennen kaikkea sellaisia kenkiä, joissa kohtuullinen keveys yhdistyvät tukevuuteen ja kestävyteen. Kun kenkä alkaa sortua, niin se on paras hylätä, koska vammautumiskas on sitä suurempi, mitä enem-

män kenkä vielä kärjistää ongelmaa. Omat vammautumiseni juoksukyvyyttömäksi ovat joka kerta johtuneet liian keveiden tossujen käytöstä liian pitkällä matkalla tai useita kertoja perättäin. En hennonut luopua mukavista tossuista ja innostuin juoksemaan niillä aivan liian pitkiä lenkkejä, liian lämpimässä ilmassa.

Vähänkin juoksusta innostuneemman kannattaa etsiä sellaiseen liikkeeseen jossa myyjät tietävät jotain jalkineista, mieluiten omakohteisesti. Helsingissä on tällaisia myymälöitä muutama, muualla Suomessa asiantuntemusta löytyy myös (ehkä jopa enemmänkin, jos myyjä on todella alan harrastaja), mutta valikoimat voivat olla heikompia. Jos innostuu osallistumaan kansainvälisiin maratoneihin, niin kannattaa varautua ostamaan uusin tossuparinsa sieltä (niillä ei tietenkään voi heti juosta maratonia!) koska hinnat ovat suhteellisen edullisia ja esillä ovat varmasti uusimmat mallit. Kun asiantunteva liike löytyy, niin sen asiakkaana kannattaa pysyä, mieluummin kuin juosta tarjousten perässä. On mukava käydä tutussa myymälässä silloin tällöin kuulemassa uusimmat uutiset tossu- ja muulta välinerintamalta, ja aina voi olla varma ettei kukaan kuitenkaan yritä myydä mitään kelvotonta tavaraa. Itse asiassa tunnistan hyvän liikkeen ja hyvän myyjän juuri tästä: hän ei koskaan yritä myydä sinulle kenkää vain saadakseen sen myytyä, vaan ajattelee sinua potentiaalisena kanta-asiakkaana (oma ehdoton suosikkini on Helsingissä Mega-Sport Kaisaniemessä, josta olen saanut asiantuntevaa ja erittäin joustavaa palvelua jo yli kymmenen vuotta).

Tämä on konservatiivinen neuvo: kenkien kannattaa olla varsin tunnetun valmistajan varsin tunnettu ja koeteltu malli. Kaikilla valmistajilla on roskatossuja, joilla voi hyvin kävellä ja juosta pururadoilla, mutta asfaltille mentäessä on hintaluokka hiukan toinen. 200 markan mallimerkittömät Nike-tarjoustossut joissa ei ole ilmakehää, eivät ole kovinkaan järkevä sijoitus paitsi kaikkein kevyimmän luokan harrastelijalle.

Toisin sanoen, etsikää kenkänne seuraavilta valmistajilta: Nike, Asics, Reebok, Adidas, Karhu, Brooks (järjestys on v. 1991 Helsinki City Marathonin 1000 ensimmäisen juoksijan tossun mukainen; muita kansainvälisesti tunnettuja merkkejä ovat mm Saucony, Diadora, Mizuno, New Balance, Etonic ...). Itse olen käyttänyt juoksuurani aikana kaikkia muita kärkimerkkejä paitsi Adidasta, eniten kuitenkin

Nikeä. Minulle Nike on alusta alkaen ollut se Juoksukenkä, jonka mallistosta olen löytänyt ensimmäiset todella hyvin pronaatiota ehkäisevät mallit sekä mukavimmat kilpatossut joissa jalkapohja on joutunut vähimmälle koetukselle. Ikävä kyllä vain Niken hinnat ovat viime vuosina nousseet todella pilviin, joten olen joutunut siirtymään halvempiin merkkeihin. Toivottavasti Nike muuttaa hinnoittelupolitiikkaansa, joka nykyisellään on ainakin suurkuluttajia vierova (puhumattakaan nyt valmistuspolitiikasta jossa Nike on pahemmasta päästä). Asics oli 90-luvun alussa rajuimmassa nousussa ja erityisesti Asicsin kilpakengät näyttivät olevan erittäin suosittuja, samoin kuin kevyet harjoituskengät. Hintaongelma on vain lähes yhtä suuri kynnys kuin Nikellä. Itse suhtaudun epäilyksellä Asics kenkien halkinaiseen ilttiin (läppään) joka hiekalla juostessa ei juuri estä hiekan murusten pääsyä kenkään (ja joka sekkin on nykyään hävinnyt!). Toisaalta sen väitetään parantavan istuvuutta ja tietenkin se parantaa myös tuuletusta. Reebok on kolmas suurmerkki jolla on kenkiä joka lähtöön, ja niitä saa myös Suomesta. Suomalainen Karhu, joka aikoinaan oli ilmatyynyjen edelläkävijä on viime vuosina menettänyt asemiaan (esimerkiksi Ruotsissa hävinnyt lähes kokonaan markkinoilta) ja nähdäkseni syy on lähinnä siinä, että Karhu on panostanut liian yksipuolisesti vain liikekontrolliin mutta ei tarpeeksi iskunvaimennukseen. En esimerkiksi oikein käsitä mikä hyöty on Karhun panostuksesta jalkatesteihin kaupoissa, kun tarkoitus on myydä kenkiä eikä testauslaitteita. Jokainen vähänkin juokseva tietää melko hyvin omat kenkätarpeensa ja vasta-alkajaltakin saa ne hyvin selville muutamalla kysymyksellä ja vanhojen kenkien katsomisella.

90-luvun puoleenväliin tultaessa Karhu on kuitenkin selvästi kohottanut profiliaan, panostanut iskunvaimennukseen ja tossujen mukavuuteen ja tällä hetkellä olenkin palannut lähes kokonaan takaisin Karhuihin: tossut ovat selvästi edullisempia ja esimerkiksi keveiden harjoituskengien sarja on todella hyvä: sieltä löytää tällainen pronaatiojuoksijakin erittäin tukevia, kevyitä ja toimivia jalkineita. Olen vuoden ajan juossut Karhun Avalon Plus- kengillä ja ne ovat kestäneet todella hyvin ilman minkäänlaista sivuliikettä.

Mallisto voidaan jakaa neljään peruskategoriaan varsinaisten juoksu-harrastajien kannalta:

0. Halvat perusmallit, sopivat aloittelijoille ja normaali painoisille ja normaaliasennossa juokseville

1. iskunvaimennuskengät, jotka estävät ennen kaikkea tärähdystä kovalla alustalla sekä

2. liikekontrollikengät (pronaatio- ja supinaatiokengät), joissa pääpaino on sivuttaistuella

3. kengät, joiden perusominaisuus on keveys ja mukautuvuus, ja joita käytetään kilpailuissa tai vauhtiharjoittelussa (tai sitten ne onnelliset joilla ei ole mitään juoksuvikoja ja jotka painavat enintään 60 kiloa voivat käyttää näitä aina).

Näistä on olemassa suuri joukko yhdistelmiä, joista yleisin on 4. hyvä iskunvaimennus- ja liikekontrollikengä (koska jälkimmäinen vaatii myös edellistä) sekä

5. liikekontrolliin panostava kilpakenkä.

6. Myös kevyet iskunvaimennuskengät ovat yleisiä ja epäilemättä hyviä kilpakenkiä. Itse asiassa puhdas kilpakenkä, siis melko ohutpohjainen ja vailla mitään tukea, alkaa olla suhteellisen harvinainen. Yksi sellainen jota vieläkin kaipaan on Niken Duellist, joka minun jalassani alkaa heti elää sivusuunnassa, mutta joka on tosi mukava jalassa ja jolla oli ihana juosta.

Tietysti mukana on vielä aimo annos henkilökohtaista makua: ainakaan minä en viitsisi ostaa kaikkein neonvärisimpiä ja erilaisia viivoja tai hainnahkakuvioita täynnä olevia malleja (Asicsin kengät ovat minusta erityisen vastenmielisen näköisiä ja mauttoman värisiä, mutta monet suomalaiset näkyvät olevan toista mieltä), vaan suosin hillittyjä perusvärejä ja jotain yksinkertaista mallitunnusta; tässä Nike on mielestäni onnistunut parhaiten. Reebokin perusmallit ovat hyviä ja mainoslause loistava (life is not a spectator sport eli elämä ei ole penkkiurheilua), mutta kärkeimmien hainnahkakuviot ovat äklöttäviä (sietävät tosin hyvin pientä likaantumista). Suomalaisen Karhun ulkoasu on myös melko tyylikäs, mutta tukevimmat mallit tuntuivat aikaisemmin jotenkin kovilta ja vaativat huolellisen sisäänajon. Karhullahan on myös sisäpohjallisjärjestelmä erilaiseen astuntaan, mutta omat kokemukseni pohjallisista eivät ole kovin hyvät. Itse kengän täytyy olla tukeva, muuten pohjalliset vain tekevät lisää vahinkoa. Kuten edellä totesin, Karhu on panostanut erityisesti jalkatestauslaitteisiin joista uusin on

erittäin näppärä ja nopeakäyttöinen. Sen luotettavuus ei ole kuitenkaan kovin hyvä, sillä kun itse kokeilin sitä, niin kone tarjosi minulle normaalikenkää normaalipohjallisilla vaikka kykenen juoksemaan kevyen kengän vinoon 50 kilometrissä! Kannattaa siis luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ...

80-luvulla käytin pääasiassa Niken tossuja, siitä lähtien kun vaimoni osti minulle tuolloin ihmeelliset ilmekanava-Niket ja varsinkin sen jälkeen, kun sain maahantuojalta uuden kenkäparin juostuani edelliset parissa viikossa linttaan. Sen jälkeen Nikeltä alkoikin tulla jo hyvin tuettu ja pronaatiotossuja eikä vaihtamistarvetta ollut (paitsi kilpatossuissa joiden heikot kohdat tulevat ilmi erittäin nopeasti), ja jos on ollut niin vaihtaminen on myös ollut mahdollista. Tässä suhteessahan maahantuojissa ja tossumerkeissä saattaa olla suuriakin eroja ja lienee todennäköistä, että tunnetuimmat merkit ovat myös niitä, jotka ovat tarkimpia maineestaan. Kaikista kokeilemistani merkeistä minulla on eniten positiivista sanottavaa Nikestä ja Karhusta, ja niinpä myös ehdottomasti eniten kokemusta. 80-luvun suursuosikkini oli Nike 180-malli, joiden erikoisuutena ovat läpinäkyvät ilmekanavat sekä kantapäätä hyvin paikoillaan pitävä sisätossu. Kokemukseni niistä olivat hyvät: lesti oli mairio, kantapäätuki riittävä ja jalka viihtyy hyvin kengässä, lisäksi kengät vain käytössä paranivat, eivätkä antaneet lainkaan periksi sivusuunnassa. Valitettavasti vain juuri 180-malli maksaa nykyään aivan liikaa, jotta tällainen kaulusköyhälistökuntoilija kykenisi sitä ostamaan omilla rahoillaan.

Kesti kauan ennen kuin uskaltauduin pesemään tossuja, mutta kun yhdet tossut alkoivat haista seistytään liian kauan kosteina, ryhdyin panemaan tossuja pesukoneeseen. Useimmat tossuni ovat kestäneet erinomaisesti normaalipesun (30-40 astetta) ja linkouksen, jopa niin että niistä on tullut entistä mukavampia. Materiaalit eivät ole kutistuneet, mistään ei ole lähtenyt väriä eikä nahka ole myöskään mennyt pilalle. Suosittelen toisin sanoen varsin säännöllistä pesemistä. Jos tossu ei kestä pesua, niin vaihda merkkiä (joissakin Niken malleissa varoitetaan pesemästä tossua pesukoneessa, mutta olen silti pessyt niitä ja hyvin ne ovat kestäneet).

Lopuksi muutama sana kilpatossuista. Kun harrastelijana menet kenkäkauppaan, niin sinuahan ei päästetä edes lähelle kilpa tossuhyl-

lyä, joka on usein jopa eri paikassakin. Myyjät ovat sen verran vastuuntuntoisia etteivät tarjoa tällaisia kevyitä ja vähänkin raskaammalle astujalle vaarallisia kenkiä kuin tositarkoituksella niitä etsiville. Silläkin voi olla merkitystä että kilpakengät ovat usein halvempia, koska ne ovat niin paljon kevyempiä ja vähemmän tuettuja. MUTTA voin kuitenkin ilman muuta suositella että jokaisen juoksunharrastajan kannattaa ostaa itselleen ainakin yksi pari kilpakenkkiä, ellei hän ole aivan hirveä linttaanastuja. Nämä kengät ovat nimittäin aivan uskomattoman mukavia kesäkenkinä ja esimerkiksi matkajalkineina, ja kuten sanottu varsin halpoja. Mikään kenkä ei ole parempi paljon kävelemään joutuvan turistin jalassa kuin ultrakevyt, jalkaan hansikkaan lailla sopiva, joustava ja kimmoisa kilpalenkkitosu, joka on vielä tehty läpihengittävästä materiaalista. Kun vielä valitset sellaisen mallin joka ei ole aivan niin kirjava kuin Asicsin kilpatossut (japanilainen maku on urheilukengissä yhtä hirveä kuin urheiluautoissa!) niin jo vot: tätä neuvoa tulet vielä kiittämään moneen kertaan. Siinä missä sandaalit tai vastaavat ovat jo hiertäneet rakot kantapäähäsi ja tavalliset lenkkitosut panneet jalkasi turpoamaan ja hikoilemaan, niin maratontossuilla kiipeilet portaita ja kuljet mitä hankalimmissa maastoissa ja kuumimmassa ilmanalassa.

Tämähän ei tietenkään ole kilpakenkien tarkoitus, mutta kukaan ei voi sinua kieltää hankkimasta ja käyttämästä sellaisia, vaikka et olisi-kaan mikään Gelindo Bordin tai Grete Waitz tai edes Päivi Tikkanen.

Juoksuasut

Kengät ovat oikeastaan ainoa Tärkeä vaatekappale, muuten voi juosta melkein missä varusteissa vain. Itse olen ajatellut pistellä Helsinki City Maratonin lähivuosina frakissa. Mutta jos haluat tosi mukavia vaatekappaleita, niin tässä muutama neuvo.

Yleensä aloittelevat juoksijat panevat ylleen liian paljon kamaa, kun vähemmälläkin pärjää. Tärkeät vaatekappaleet ovat shortsit, t-paita, poolopusero, juoksupuku, juoksutrikoot, sukat, ja kylmemmillä säillä myös lämpökerrastot sekä mahdollisesti polvi- ja nilkkasuojukset, hikinauha, korvalaput, heijastimet tai heijastuspusero, vyölaukut ja ranne-laukut jne.

Shortseista ja t- tai juoksupaidoista ei tässä kannata ihmeemmin antaa neuvoja. Normaalijuoksussa mitkä tahansa housut ja paidat jotka tuntuvat mukavilta, ovat täysin kelvollisia. Maratonin kaltainen pitkä juoksu asettaa esimerkiksi shortseille tiettyjä vaatimuksia, niissä ei saa olla kiristäviä saumoja ja lahkeiden täytyy olla melko löysät ja liehuvat (pahimmillaan suorastaan hamemaiset), samoin t-paidoissa ei saa olla kiristäviä tai kovia kauluksia tai muita saumoja. Jokainen vaateen ominaisuus joka tuntuu jarruttavan liikettä tai painavan tai puristavan on pahasta. T-paidassahan tärkeintä on teksti tai kuva. Itse olen keräillyt kohtalaisen kokoelman maraton- ja muita juoksupaitoja, joten tuskin käytänkään paljon muunlaisia paitoja juostessani.

Sen sijaan juoksupuku on erittäin tärkeä vaatekappale. Jos juokset talvella, tarvitset erillisen talvilenkiasun, josta tuonnempana, mutta perusjuoksuasulla tulee olla seuraavia ominaisuuksia: sen pitää olla kevyt, materiaalin pitää olla miellyttävää, pehmeää, iholle mukavaa, vaikka mitään ei olisi alla, puseron täytyy olla kokonaan avattava, huppu on suositeltava ja joka tapauksessa korkealle nouseva kaulus (vetoketjussa ei saa olla mitään vapaasti heiluvia krumeluureja, vaan mahdollisimman kevyt ja yksinkertainen, samoin jos kaula-aukossa on naru, niin ei mitään metallipäitä; kaikki nämä lyövät inhottavasti kaulaan tai leukaan kun pusero on kiinni). Puseron vyötärössä saa olla resorit tai naru, mutta resori ei saa olla liian kireä. Housuissa on syytä olla naru, jolla housuja voi kiristää, sekä lahkeissa ehdottomasti vetoketjut (eräät housut ovat jopa kokonaan avattavissa, mitä en kylläkään suosittelen) jolloin housut saa riisuttua ilman että tossuja tarvitsee ottaa jalasta. Taskut, joista ainakin yhden tulee olla vetoketjullinen ovat myös ehdottoman välttämätön yksityiskohta. Ne eivät saa olla liian isoja, mutta ei myöskään liian pieniä. Taskuun pitää mahtua esimerkiksi avaimet, paperiliinoja, kolikoita, rusinoita, yksi mandariini tms. Tasku ei saa tällöin myöskään kovin paljon heilua (ikävä kyllä taskujen kestävyys on yleensä juoksuasujen heikko kohta. Avaintasku kuluu puhki kiuksallisen äkkiä). Kankaan pitäisi olla sellaista että se pitää kohtalaisesti vettä, hengittää hyvin, kuivuu nopeasti ja on mahdollisimman kevyt. Esimerkiksi mikrokuitu on tällainen ihannemateriaali. Minulle on tähän mennessä riittänyt pelkkä tuntumatesti: ei liian kovaa, ei liian liukasta, pitää tuntua mukavalta iholla. Ja sen pitää olla aika hyvin tuulta

pitävä, ei liian löysä, mutta ei liian kireäkään. Pelkkä puuvilla tai lycra tai sellainen ei ole hyvä paitsi juoksun jälkeisenä oloasuna; tuulelta suojaaminen, keveys ja ohuus ovat tärkeitä ominaisuuksia. Paksu kangas vain imee kosteutta.

Pisimpään olen käyttänyt Niken (haluan ehdottomasti korostaa, että en ole tätä kirjaa kirjoittaessani, enkä ennen sitä, ottanut Nikeltä vastaan minkäänlaista tukea, vaan päinvastoin maksanut kaikista ostamistani kamoista joko täyden hinnan tai normaalin tarjoushinnan) erittäin kevyttä vuoretonta tuulipukua, joka on täyttänyt kaikki edellä kuvatut ominaisuudet (paitsi että hupussa oli metallipäiset reunusnarut jotka poistin välittömästi) ja joka on ollut todella hyvä, niin kesällä kuin talvella. Nyt minulla on talvilenkki-asuna Asicsin vuorellinen juoksuasu, joka on hyvin mukava, sillä pärjään hyvin ilman pitkiä alushousuja vielä siinä -10 asteessa. Sen taskut vain kuuluivat puhki aivan liian äkkiä.

Tällainen juoksuasu on käyttökelpoinen kun lämpötila on siinä 15 astetta ja sen alle, kun sataa, kun tuulee. Ilmojen kylmetessä lisätään vaatetta alle: ensin t-paidan sijalle poolo, sitten pitkät (lämpö)alushousut, sitten lämpökerrasto poolon alle, jolloin voi jo juosta hyvin -15 asteessa jos vain viitsii! Sen enempiä ei reippaasti liikkuva ihminen yksinkertaisesti tarvitse, jos tietää pääsevänsä juoksun jälkeen heti suojaan ja jos kädet, jalat ja pää on hyvin suojattu.

Tosi pakkasella itse juoksupuku voi olla vähän paksumpi. Siinä voi esimerkiksi olla ohut vuori, jonka etuna on siis se, että voi juosta kylmemmässäkin pelkässä juoksupuvussa ja lyhyissä alusvaatteissa, mutta kylmässä ilmassa voi olla mukavaa kun on sekä vuori että lämpökerrasto. Sen sijaan juostessa ei koskaan tarvita minkään näköisiä lämpöpukuja tai turkisvuorillisia haalareita, joita laskettelijat, pilkkijät ja muut ulkoilmassa ei-kuntoilevat käyttävät. Ne ovat aina liian lämpimiä.

Pakkasella on myös syytä suojata erikseen herkimmat paikat. Joko niin että käytetään kaksinkertaisia alushousuja, tai sitten tuulisuoja-housuja, jotka ovat erittäin tarpeen 20 asteen pakkasessa. Hyvin tuultasuojaava kangaskin voi olla riittävä ...

Nilkat ja polvet voivat myös olla suojattavia kohteita. Näin vanhempien polvien pitäminen lämpiminä tuntuu erittäin mukavalta.

Jo edellä viittasin siihen, että harrastelijalle jotkut Gore-Tex tai mikrokangasasut voivat olla turhankin hienoja (ja kalliita: Gore-Tex asut

maksavat Suomessa toista tuhatta). Kummissakin ideana on, että oma kosteus haihtuu kankaan läpi, mutta tuuli ja sade pysyvät ulkona. Toisin sanoen, Gore-Tex asujen pitäisi olla ihanteellisia syksyn sateilla ja viimoilla sekä talviolloissa. En ole itse kokeillut, mutta ne jotka ovat, kehuvat kyllä. Ainoa valitus mitä olen kuullut on, että tällaiset asut ovat normaali-ilmoilla turhan lämpimiä.

Kaiken kalliin ja arvokkaan ongelma on heti myös se, että siitä on pidettävä huolta. On valvottava ettei unohda verryttelyasuaan, on varottava ettei joku pääse näpistämään sitä, on varottava ettei kompastu tai repäise palkeenkieltä. Tällöin tietysti halvempi tarjousverkko, joka useimmilla keleillä on aivan riittävän hyvä, saattaa loppujen lopuksi olla paljon parempi, varsinkin sen jälkeen kun se unohtuu johonkin pukusuojaan ja häviää, tai kun kaadut hiekkatiellä ja polveen tulee aikamoinen reikä. Vakuutuskesihan ei kuitenkaan korvaa mitään, se on varma! (Viime kesänä olin Norjassa hiihtämässä ja ensimmäisenä päivänä kaaduin jyrkässä mäessä ja katkaisin sukseni. Ainoa pari, joten ostin oitis uudet, panin siteet päälle ja vein kotiin tultuani kuitenkin vakuutusyhtiöön. Mitä vielä: jos sukset katkeavat normaalikäytössä, niin niitä ei korvata, ei myöskään katkeamisesta aiheutuneita kuluja. Sen sijaan, jos olisin älynnyt hankkia todistajan joka olisi kertonut törmänneensä minuun ja aiheuttaneensa suksien katkeamisen niin ne olisi korvattu).

Jos juoksuasu on hyvä, niin ilmojen kylmetessä tarvitaan vain, pään, käsien ja jalkojen suojaaminen. Jaloille riittää vähän tavallista paksummat sukat, sillä tossujen paksut pohjat pitävät kylmän loitolla ja juostessa jalat eivät yleensä palele. Sen sijaan kädet ja pää ovat arkoja viimalle. Jotkut pitävät käsissään sormikkaita vielä aika lämpimälläkin, mutta siinä nollan tienoilla käsineistä alkaa jo olla iloa, kunhan ne vain eivät ole liian lämpimiä, koska ne hikoavat silloin pahasti. Olen itse ostanut aina kun olen kaupasta löytänyt yksinkertaisia ohuita kangassormikkaita, jotka ovat riittävän ilmavia ja lämpimiä mutta eivät juuri hiostavia. Erityiset juoksusormikkaat ovatkin heti aivan toisen hintaisia. Sukissakin voi säästää, mutta toisaalta hyvät juoksusukat ovat kyllä eri asia kuin huoltoasemien urheilusukat. Materiaali on pehmeämpää, sukka pysyy paikallaan, paksunnokset ovat oikeissa kohdissa. Esimerkiksi Craftilla on todella mukavia sukkia (suhteellisen säästäväisenä kulluttajana odotan yleensä erikoistarjouksia joita aina silloin tällöin tulee,

muutenhan suksista saa kyllä maksaa ehkä vähän liian paljon).

Pää on syytä myös suojata, ja korvat. Ohut myssy ja korvalaput ovat parempi kuin paksu iso myssy; kuten aina todellisessa liikunnassa, melko vähäinen suojaus on täysin riittävää.

Jos juostessa tulee todella ankara hiki, niin se kertoo yleensä siitä että on liian paljon päällä suhteessa ilman lämpötilaan.

Ellet sitten ole liian lihava tai huonokuntoinen.

Lisätarvikkeet

Juoksijoille on tarjolla suuri määrä erilaisia lisävarusteita, joista osa on oikein hyödyllisiä. Tällaisia ovat esimerkiksi juomavyö, ranne- tai pohjetaskut (jotka kiinnitetään tarrakiinnityksellä), sekä esimerkiksi heijastinpuserot, jotka ovat tarpeen varsinkin maaseudulla (Suomessahan vain päätiet eivät vie minnekään erityiseen vaan muodostavat jonkinlaisen verkoston, pikkutiet päättyvät aina jonnekin, joten pitempiä matkoja voi juosta vain pääteillä).

Kun hiihtäessä tai pyöräillessä voi käyttää reppua mukavasti, niin juostessa se on hankalampaa. Vyölaukku on lähes mahdottomuus, mutta pienehkö ja kevyt reppu jossa on myös vyöhihna ja jossa ei ole liikaa tavaraa saattaa tulla kysymykseen. Ainakin parikymmentä kilometriä menee mukavasti, sitten voi tulla hiertymiä.

Repassa voi myös olla Walkman: nekin ovat yleensä niin isoja ja painavia ettei niitä voi pitää vyöllä ellei sitten juokse hyvin hitaasti ja tasaisesti. Monet näyttävätkin pitävän niitä kädessään. Sen sijaan pienet ja kevyet radiot ovat mukavia juoksukumppaneita, mutta niiden kuuluvuus ei ole kovin kaksinen. Ja on tylsää joutua kesken kaiken räpistelemään oikean taajuuden kanssa.

Vyötärölle voi myös kiinnittää esimerkiksi matkamittarin. Se kertoo kohtuullisella tarkkuudella paljonko on tullut juostua, joskin kokemuksen karttuessa alat olla melko tarkasti selvillä siitä, kuinka monta kilometriä kertyy ja lisäksi on vielä niin että mitä enemmän juoksee, sitä olennaisempi kysymys on juoksemiseen käytetty aika ja siihen tarvitaan vain kelloa.

Kellosta voisikin kirjoittaa melkoisen pitkän tarinan. Kelloa tarvitaan ajanottoon, pulssin mittaukseen, väliaikoihin, intervallien juoksuun jne. Hyvässä juoksukellossa täytyy olla melko paljon muistia: mitä enemmän väliaikoja voit panna muistiin, sen parempi. Yleensä nykyaikaisessa elektroniikassa on aivan liian paljon turhia krumeluureja, ominaisuuksia joita koskaan ei käytä, mutta joiden takia vehkeiden käyttäminen (esimerkiksi stereot, videot tms.) on hankalaa. Vaikkapa videoiden lukemattomat ajastinpaikat ovat yleensä täysin turhia. Mutta kelloissa olen tullut käyttäneeksi varsin monia niiden ominaisuuksista: ajastinta, väliaikamuistia, herätystä, ja kaipaisin vielä välimatkamittariakin. Sen sijaan jotkin ihannejat tai vastaavat ovat jo uskoakseni turhia.

Niin ja yksi väline vielä, joka alkaa olla jo normaalijuoksijallekin hyödyksi: pulssimittari. Suomessa näitä valmistaa Polar, jonka laitteet ovatkin varsin hyviä. Tavalliselle kuntojuoksijalle pulssimittari on aika kallis kapistus, mutta jos ylimääräistä rahaa on, tai joku haluaa antaa kalliimman lahjan, niin suosittelen ehdottomasti. Pulssimittarin etu on se, että voi jatkuvasti pitää harjoitusvauhtinsa ihanteellisena eikä ehedy juoksemaan liian kovaa. Tosin kyllä kokematon juoksija huomaa hyvin äkkiä milloin hänen pulssinsa on liian korkea (eli pysähtyy kuin seinään tai kuolee sydänkohtaukseen). Pulssimittarin avulla voi myös ylläpitää vauhtia intervallien aikana. Itse olen käyttänyt pulssimittaria melko säännöllisesti muutaman vuoden ajan, ja todennut sen hyväksi: pitkillä lenkeillä vauhti tahtoo usein hidastua liiankin alhaiseksi, jolloin pulssimittari hälyttää heti, kun itse on vajoamassa ajatuksiinsa: toisaalta myös voi erehtyä välillä juoksemaan liian kovaa. Ja kovavauhtisissa juoksuissa pulssimittari on aivan välttämätön vauhdin ylläpitäjä. Kilpailuissa käytän pulssimittaria ensisijaisesti estämässä liian kovaa alkuvauhtia: vaikka tuntuisi kuinka helpolta ja hyvältä, niin pulssi saattaa nousta hyvinkin korkeaksi ja juuri korkea alkupulssi on se, joka myöhemmin kostautuu. Toisaalta on kyllä myös niin, että joskus tuntuu siltä, että olisi parempi olla tietämättä pulssiaan, koska ei voi aina tietää jaksaisiko silti loppuun asti. Mutta kyllä pulssi melko lahjomaton juttu on: jos sydämesi maksimilyöntimäärä on siinä 180-190, niin yli 160:n pulssia on todella vaikea ylläpitää kovin pitkää aikaa.

Rullaluistimet

Alussa lupasin käsitellä vain juoksemista tai ylipäänsä sellaista kuntoilua joka ei tarvitse ihmeellisempää välineistöä tuekseen. En voi kuitenkaan vastustaa kiusausta käyttää muutaman rivin rullaluistimien ylistämiseen. Siinä mielessä ne sopivat tähän, että vaikkakin luistimet voivat parhaimmillaan olla aika kalliita (toista tuhatta markkaa, missä on 500 liikaa!) niin rullaluistelu on laji jota voi harjoittaa sitäkin melkein missä vain ja lähteä liikkeelle omalta kotioveltaan - jos kehtaa. Itse olen saanut kuulla aika paljon kriittisiä kommentteja rullaluisteluharrastuksestani, mutta toisaalta kun olen kaupungilla niillä liikkunut, niin palaute on ollut erittäin positiivista. Rullaluistelu on nimittäin jotenkin niin kevyttä ja luonnollisen näköistä liikuntaa, että lähes jokaiselle tulee heti ensimmäiseksi ajatus että minäkin haluan liikkua noin. Rullaluistelu onkin lisääntynyt aivan räjähdysmäisesti: kun aloitin, niin meitä luistelijoita oli todella harvassa, mutta nykyään kaupunki on täynnä rullaluistelijoita, melkein riesaksi asti.

Rullaluistelu on myös äärimmäisen urbaani laji. Mitä sileämpi ja paremmassa kunnossa oleva asfaltti, sen parempi. Maanteiden sepelepintainen tai muuten kulunut asfaltti on rullaluistelijalle myrkkyyä, tosin myös mukulakivi, jota sieltä täältä Helsingissä löytyy. Samoin mäkiosuudet ovat hankalia. Ylöspäin kiipeää melko vaivattomasti, mutta alas tuleminen on sitäkin ongelmallisempaa. Rullaluistimissa kun ei ole kunnollisia jarruja. Niissä on joko edessä (mikä on hyvin hankalaa) tai takana kumi, jolla voi yrittää jarruttaa, mutta vauhti ei siitä kyllä kovin nopeasti hiljene. Siksi en voi suositella luistimia kovin iäkkäille tai painaville, koska äkkipysäyksessä voivat vahingot olla aikamoiset. Vauhti nimittäin voi helposti nousta 30 kilometriinkin tunnissa aivan aloittelijallakin.

Tämä onkin sitten rullien suuri nautinto, fantastisen vauhdikas ja kevyt meno tuulen leyhytellessä niin, että tuskin koskaan tulee kuumaa. Liikkuminen on sulavaa ja erilaiset juoksuun liittyvät tärähdykset puuttuvat kokonaan. Rullilla voi harjoitella myös erilaisia taitotemp-puja, mutta se ei enää kuulu tähän. Rullilla voi myös simuloida luisteluhiihtoa tai slalomia, mutta sehän ei kuulu tähän (voit ottaa sauvat mukaan jolloin vauhti muuttuu jo aivan hirmuiseksi). Niillä voi myös

ajella töihin, eli harjoittaa hyötyliikuntaa, mutta silloin ei saa sataa, koska rullat muuttuvat tuolloin varsin liukkaiksi ja jarruttaminen on mahdotonta.

Eli hauskaa vaihtelua juoksemiselle ne kyllä tarjoavat...

9. Työ harjoittelun esteenä

Yksi juoksemisen proverbialisia, positiivisia puolia on sen vaikutus työhön. Kuntoilija saattaa kertoa ratkovansa työasioita juostessaan, saavansa hienoja oivalluksia, suunnittelevansa tulevan päivän töitä jne.

Yksi varhaisimpia tällaisia ajattelevia kuntoilijoita, joihin itse olen törmännyt, on Jean-Jacques Rousseau joka elämänsä suuressa käännekohtassa, ryhtyessään kirjailijaksi, sai tärkeimmät oivalluksensa ja virikkeensä pitkällä ja reippailla kävelymatkoillaan. Se kirjoitus joka nosti Rousseauun maineeseen, nimittäin vastaus Dijonin Akatemian kilpaky-symykseen siitä ovatko tieteet ja taiteet olleet hyväksi ihmiselle, sai alkunsa välähdyksenomaisesta näystä Rousseauun patikoidessa reippaasti Vincennesin tiellä Pariisin lähellä (tätä välähdystä Rousseau muuten myöhemmin kovasti katui sillä hänen elämänsä ennen sitä oli ollut täynnä luottamusta ja hyviä ihmissuhteita kun hän kuuluisaksi tulonsa jälkeen joutui aivan toisenlaiseen, kaunan, juonien ja vainon täyttämään maailmaan, jossa kehenkään ei enää voinut luottaa).

Tässä suora sitaatti Rousseauun omasta kuvauksesta liikunnan vaikutuksesta ajatteluunsa: ” Olin nuori ja hyväkuntoinen ... miellyttävät haavekuvat olivat aina seurani, eikä mielikuvitukseni ole koskaan kyennyt synnyttämään upeampia. Kun joku tarjosi minulle vapaata paikkaa vaunuissa tai jos joku halusi tulla seurakseni kävelyretkilläni, koin hänen yrittävän viedä minulta onnen jonka perustaa rakensin kävelemällä... Lähtiessäni liikkeelle en halunnut muuta kuin kävellä reippaasti. Tunsin että uusi paratiisi odotti minua seuraavassa mutkassa...” (Georges May: Rousseau, Seuil 1961 s.111, oma käännökseni)

Kuntoilun positiivista vaikutuksista ajatustoimintaan kertovat ennen kaikkea ne, joille kuntoilu ei vielä ole muodostunut täydelliseksi elämäntavaksi tai kilpailuluonteiseksi. Itsekin olen kokenut kilpailuissa sen, kuinka kaikki muu ikään kuin katoaa ja jäljelle jää vain oman ruumiin kuuntelu, sen pakottaminen äärimmilleen ja jatkuva pakko ylittää omat rajansa.

Onneksi tämä on varsin poikkeuksellista. Minunkin on myönnettävä saaneeni silloin tällöin tärkeitä oivalluksia juostessani. En voi kuitenkaan väittää, että niitä syntyy jatkuvasti tai että pyrkisin aina yhdistämään työn teon ja juoksemisen. Pienempiä tekstejä tulee usein juostessa melkein pä valmiina mieleen (ja niistä muistaa enemmän kuin esimerkiksi jos idea välähtää keskellä yötä tai rankan sosiaalisen juopottelun aikana), mutta ehkä enemmänkin juostessa tulee mietittyä kaikkia niitä teräviä vastauksia joita jollekin kollegalle olisi pitänyt antaa hänen päästyään aivan liian vähällä itse varsinaisessa keskustelussa. Työllä ja lenkkeilyllä on siis toki tekemistä toistensa kanssa.

Työn kannalta yksi hyvä puoli on, että juosta voi missä vain ja milloin vain. Juokseminen ei siten kilpaile liiaksi työajan kanssa eikä näin haittaa työntekoa. Juosta ei yksinkertaisesti jaksa niin paljon, että se haittaisi työtä, ellei tavoitteena ole huippujuoksijan ura.

Vaikka vältänkin yleensä erilaista ns. hyötyliikuntaa (työmatkapyöräilyä, ruumiillista työntekoa jne.), niin silti pyrin myös käyttämään juoksu harrastusta hyödyllisesti. Työmatkoja en ole voinut juosta, koska Helsingin yliopistolla ei tunneta esimerkiksi suihkutiloja tai vastaavia paitsi aivan muutamissa toimipisteissä. Eräät tuntemani juoksijat kuitenkin harrastavat tätäkin, koska heidän työpaikoillaan on hyvät pesumahdollisuudet ja etäisyys on sopiva. Samalla saa harjoiteltua kahdesti päivässä, mikä on kunnan kannalta hyväksi. Keskellä päivää voi myös käydä lenkillä jos ilma on hyvä. Itse olen talviaikaan käynyt aamuisin hiihtämässä ennen töihin menoa, sillä jatkuva keinovalossa liikkuminen on alkanut tuntua jotenkin ahdistavalta, ja mikäänhän ei tietenkään estäisi ajamasta vaikkapa Pirkkolaan, lenkille lähtöä sieltä ja sitten suihkuun ja uimaan. Toisaalta tällöin olen myös havainnut, kuinka paljon aikaa tällainen paikasta toiseen liikkumista, vaatteiden vaihtoa ja peseytymistä edellyttävä kuntoilu oikein vie!

Vasta-alkajalle aamuinen juoksulenkki voi olla varsin väsyttävä ja

heijastua työssä uupumuksena tai jatkuvana hikoiluna, mikä tietysti ei ole hauskaa. On selvää, että aamulla ennen töihin menoa ei pidä rehkiä liikaa, sillä kova ruumiillinen rasitus vaikuttaa myös henkiseen vireyteen. Näin on ainakin itselleni yhä vielä luonnollisin rytmi se, että arkisin juoksen suhteellisen myöhään illalla kun taas viikonloppuisin ajoitan juoksemisen yleensä aamuun, jolloin muutenkin on miellyttävän hiljaista.

Jonkun tiukan työrupeaman keskellä juokseminen on erittäin tehokas ja hyödyllinen tapa selvittää aivoja, saada ajatuksia, panna ajatuksiin järjestykseen. Alitajunta toimii tehokkaasti ja toisin kuin nukkuessa, ideat eivät myöskään samantien häviä päästä. En niinkään suunnittele suuria kokonaisuuksia, mutta mieleen saattaa juolahtaa koko ajan kaikenlaista.

Kongressimatkoillahan juokseminen on erittäin hyödyllistä ja hauskaa: usein kongressit on sijoitettu erinomaisiin paikkoihin, mutta aikataulu on sellainen, että paikkojen luonnonkauneutta ei juuri pääse hyödyntämään. Varhaiset aamujuoksut ovat hyvä tapa toipua illan rasituksista ja saada samalla tuntumaa ympäristöön. Ne ovat näin aivan olennainen osa työntekoa.

Rehellisyyden nimessä on sanottava, että juoksu kyllä myös vie aikaa työltä, varsinkin kun työajat ovat vapaita. Ja se vie myös aikaa sosiaaliselta yhdessäololta, vaikka Baudrillardin ajatus juoksemisesta modernina aviollisen uskottomuuden muotona ei pitäisikään paikkansa (aviopuolisot voivat myös juosta yhdessä!). Itse olen myös huomannut, että jos vaihtoehtona on kapakassa istuminen kavereiden kanssa tai juoksulenkki niin jälkimmäinen usein voittaa (joskin joskus ne voi yhdistääkin). Juoksu voi olla terveellisempää, mutta myös sosiaalisesti eristävää.

Pitkät lenkit ja raskas harjoittelu yleensä ovat uuvuttavia ja saattavat lisätä iltapäivänokosten tarvetta. Jos liikuntaan vielä liittyvät matkat, niin ajankäytöllisesti kysymys on melkoisesta viipaleesta.

Omien muistiinpanojeni mukaan käytän juoksemiseen normaali viikolla siinä 8-10 tuntia brutto. Tällöin on huomattava ettei nettoajan lisäksi tule juurikaan matka-aikoja vaan ainoastaan peseytyminen, venyttely ja vaatteiden vaihto. Kokonaisajasta kuluu n. 3-5 tuntia viikonloppuisin, joten viikolla keskimääräinen ajankäyttö on vähäisempää.

On vaikea sanoa, onko tämä paljon tai vähän, mutta selvää on, että normaalissa aikabudjetissa se on paljon, enemmän kuin mitä käytän sosiaaliseen kanssakäymiseen työn ulkopuolella, lasten kanssa olemiseen tai jopa kotitöihin. Vain varsinainen työnteko ja nukkuminen vievät enemmän tunteja viikossa!

Mutta kuten tämän luvun lyhydestä jo havaitsee, työn ja juoksemisen yhteydet eivät ole minulle kovin kiinnostavia tai merkittäviä. Ja on selvää, että jos on valintatilanne eli uhrattava iltalenkki työn vuoksi niin se tuntuu paljon kovemmalta kuin päinvastainen uhraus...

10. Matkat ja juokseminen

Tämän luvun voisin oikeastaan täyttää vain erilaisilla positiivisilla kertomuksilla juoksumatkoista eri puolilla maailmaa. Mutta meillä Suomessahan se tulkittaisiin ikäväksi rehentelyksi ja sitä luettaisiin jopa niin, että ”tosi sietämätön pröystäilijä” tai niin että ”ei se ole tuollakaan käynyt”.

Mutta se ei olisi kovin tarkoituksenmukaista, sillä tämä luku on itse asiassa kaikkein lämpimin ylistys mitä voin juoksulle esittää. Juoksemisen ehdottomasti suurenmoisin puoli on juuri se, että sitä voi harjoittaa missä vain - myös matkoilla. Varsinkin matkustettaessa etelään, et tarvitse muuta lisää matkatavaroihin kuin hyvät lenkkitosut, sillä t-paidat ja shortsit eivät paljoa paina.

Käsittelen kahdentyyppistä matkailua: puhdasta lomamatkailua ja sitten työmatkailua. Edellisessä näet lähtökohtana on täydellinen ajankäytön vapaus, kun taas jälkimmäisessä on kyse juoksemisen sovittamisesta melkoisen tiukan aikataulun lomaan.

Lomamatkalla olet vapaa. Voit lähteä milloin haluat - tai olla lähtemättä. Voit rytmittää juoksun siten että se parhaiten soveltuu muuhun lomaasi, tai voit jäsentää lomasi juoksun mukaan, miten vain haluat.

En ole mikään etelän rantalomien ystävä (varsinkin kun joutuu maksamaan matkansa itse!), mutta jonkun kerran on tullut lähdettyä, Espanjaan, Tunisiaan, Italiaan, Jugoslaviaan (silloin kun siellä vielä saattoi lomailla) jne.

Yhteistä kaikille näille paikoilla on, että ilma on lämminä kuin sametti, keskipäivällä on jo ylettömän kuumaa ja illalla on säkkipime-

ää. Ja yleensä lomakylät ovat melkoisen pieniä ja keskustat iltaisin ja päivisin täynnä veltosti maleksivia turisteja joiden lomassa on hankala juosta.

Sen vuoksi ehdottomasti paras aika juosta on aamulla - mahdollisimman aikaisin. Tietenkin voi olla raskasta nousta aikaisin, mutta toisaalta yletön nukkuminenkaan ei ole hyväksi. Normaali päivärytmini lomamatkoilla on tällainen: herätys siinä klo 8. Aamiainen (continental breakfast ei ole oikeastaan aamiainen!) ja lähtö juoksemaan vesipullo mukana.

Kaikissa niissä paikoissa joissa olen ollut, on yleensä mukava, selkeä tieverkosto, joten kartan avulla pystyy aina kehittämään reitin jossa ei tarvitse juosta samaa tietä ensin yhteen, sitten toiseen suuntaan. Toisin kuin meillä Suomessa, tiet päättyvät äärimmäisen harvoin yhtäkkiä keskellä metsää tai jonkin talon pihaan. Ei, etelässä tiet muodostavat aina verkoston, ja kohtalaisella onnella pääsee aina takaisin lähtöpisteeseen kun osaa kääntyä oikeassa risteyksessä. Parhaissa paikoissa on myös sitten muulipolkuja, maanviljelijöiden vanhoja kulkureittejä tai patikkareittejä jotka risteilevät pitkin seutua. Esimerkiksi Italiassa vanhat muletteriat ovat todella hyviä juoksureittejä (joskaan paikkakuntalaiset eivät enää näe niissä mitään arvoa!). Ischiällä, joka on sopivankokoinen pikku saari Napolin lähistöllä, niin että sen pystyy jopa juosten kiertämään, vuoren rinteitä risteilee upea muulipolkuverkosto, jossa polut nousevat joka puolelta vuoren huipulle ja niitä yhdistävät rengaspolut määrätyn väliajoin. Eksyminen on lähes mahdotonta, koska vuoren rinteeltä näkee aina missä on. Ainoa ongelma on uudisasutus joka rikkoo vanhan muulipolkuverkon, joten yhtäkkiä voi törmätä tyypilliseen suomalaiseen umpikujaan, tai mikä pahempaa, taloon jonka pihalla on vapaana vihainen koira, kun taas talo on tyhjä. Koirat ovatkin oikeastaan etelässä juoksemisen ainoa todella merkittävä hankaluus - kuumuuden lisäksi. Suurin osa vapaana olevista koirista on toki rauhallisia ja ystävällisiä luontokappaleita, mutta valitettavasti eivät kaikki. Olen itse joutunut pariin aika ikävään tilanteeseen, toiseen Jugoslaviassa Splitissä ja toiseen Ischiällä. Jugoslaviassa lähdin nousemaan vuorenrinnetietä ja ohitin ensimmäisen talon jonka pihalla oli raivokkaasti haukkuva koira. Siihen vastasivat kaikki naapuruston koirat, kolmannen talon jälkeen en kestänyt enää kun näin parin serpentiinin päässä

aivan vapaana hölkkäävän ison susikoiran, vaan käännyn suorinta tietä alas (jyrkkää rinnettä piikkipensaiston läpi). Sen jälkeen juoksin vain asutuilla seuduilla, joissa koirista ei ollut harmia.

Italian ”seikkailu” oli omalta kannaltani vähemmän nolo: olin juoksemassa Ischian tulivuoren rinnettä ja etsin oikotietä harjanteen yli. Ensimmäinen yhdyspolku tuotti umpikujan, päättyi peltoon ja hävisi. Toinen oli sekin välillä erittäin umpeen kasvanut (noita kuuluisia orjantappuroita, joihin onnistuin repimään jalkani kun polkua tuskin havaitsi). Kun olin juuri läpäissyt viimeisen orjantappurapöheikön ja polku oli lähestymässä alaspäin menevää pikkutietä, tulee vastaani mutkan takaa iso koira. Pysähdymme kumpikin hämmästyneinä. Muuta tietä ei ole, alapuolella jyrkkä pudotus ja yläpuolella orjantappuroita. Minä ajattelen ”helvetin helvetti, takaisin en käänny”, ja paljastan hampaani. Koira tekee samoin. Katsomme toisiamme jonkun aikaa, ja sitten koira alistuu, kääntyy polulla ympäri ja lähtee lönkyttämään samaa tietä mitä on tullutkin, minä perässä. Yhtä hyvin vastaani olisi voinut tulla paljon ikävämpi luontokappale. Joka tapauksessa, juoksijana inhoan koiria sydämeni pohjasta. Jos ei muuta, niin ne onnistuvat pelästyttämään sinut hyökkäämällä yllättäen jostain esiin haukkuen mielettömästi aivan korvasi juuressa (näin tekevät tietysti talojen vartiointiin käytettävät koirat, jotka ovat vapaina aitauksen sisäpuolella) tai sitten ne tulevat vastaasi, kiertävät sinut kaukaa, mutta alkavat sitten näykkiä kantapäitä, kun luulevat sinun juoksevan pakoon. Joskus olen saanut juosta takaperin aika pitkän matkan ennen kuin koira on antanut periksi. Mutta kuten sanottu, tämä on kyllä ainoa todella suuri hankaluus.

Järkevä juoksija suojautuu myös auringolta. Ne ajat ovat ohi jolloin juostiin iloisesti yläruumis paljaana ja ilman suoja voiteita paahtavassa auringossa. Nyt minulla on useimmiten löysä ja kevyt iso t-paita, paljon aurinkovoidetta (kerroin 10-20), lippalakki ja iso vesipullo mukana. Vaikka lähtisikin aamulla liikkeelle, niin auringon päästyä vähän ylemmäs kuumuus iskee äkkiä ja jos esimerkiksi hiukan eksyt, saattaa paluu siirtyä paljon myöhemmäksi kuin on aikonut. New Delhissä olen kerran joutunut hankalaan tilanteeseen, kun melko kaukana hotellista törmäsin paluumatkalla tiesulkuihin (olin huomaamattani tullut lähelle pääministerin asuntoa) ja jouduin palaamaan lähes samaa tietä kun olin tullut, yli 30 asteen lämmössä, ilman vesipulloa. Lyhyeksi suunnit-

tellusta lenkistä tuli pitkä ja todella raskas.

Parasta etelässä juoksemissa ovat kuitenkin nousut. Jos vain lähistölle on vuoria (niin kuin yleensä on), niin sinne vain! Suunnistaminen on helppoa, ja juoksemalla ylös kiipeämisessä on jotain todella mukavaa. Sitähän ei Suomessa yleensä pääse tekemään. Jaloille se on sekä parasta mahdollista harjoitusta, samalla kun polviin ja niveliin kohdistuu pienempi rasitus. Ja paluu on mukavasti alamäkeä, jota voi vaikka sitten kävellä. Lisäksi ylempänä on vähän viileämpää ja näköalat ovat mahtavia. Sveitsin tai Ranskan Alpit ovat myös erittäin suositeltavia kesälomanviettkohteita: hotelleja tai majataloja on paljon, hinnat ovat halpoja ja valmiita erinomaisia juoksu- tai pyöräily reittejä on loputtomasti. Ja näköalat ovat todella upeita. Hiukan Nietzscheä mukaillen: siellä missä Italia ja Suomi kohtaavat on parhainta juosta ...

Kaiken kaikkiaan juokseminen käy hyvin myös turismista. Juostessa törmää moneen sellaiseen asiaan, jota normaali turisti ei koskaan löydä. Pikkukylän kahvilat, erilaiset syrjäiset kolkat, luonnon karuus ja toimeentulon kovuus näkyvät heti kun päästään lomakohteen ulkopuolelle. Ihmiset tietysti pitävät sinua hulluna, mutta ovat silti varsin ystävällisiä. Ja jos minulla olisi rahaa, niin olisin jo ostanut aika monta tosi idyllistä pikku taloa jostain vuorenrinteiltä, hiljaisen pikkutien varrelta.

Itse juoksen lomalla, kuten sanottu, päivittäin ja varsin pitkiä lenkkejä, kun kerran työnteko ei ole esteenä, mukavia teitä ja vuorenrinteitä riittää koluttavaksi, ja säästä ei ole harmia (25-30 asteen lämmössä on todella mukava juosta, vaikka vauhtiahan ei voi liiemmälti pitää. Mutta se, että ei tule koskaan kylmä, ei tarvitse pelätä vilustumista jos pysähtyy pitämään taukoa, että aurinko lämmittää mukavasti, sellaiseen ei suomalainen koskaan kyllästy). Riippuen fiiliksestä voin juosta tunnin kahden tunnin lenkkejä, pitäen välillä juomataukoja, veteen pulahtaen, tai istuen pikku kahvilan terassilla varjon alla viileää juomaa nauttien.

Kovin pitkäänhän sitä ei voi kuitenkaan juosta. Kahdenkin tunnin lenkin jälkeen kello on vasta siinä 10-11. Muut turistit alkavat juuri heräillä krapulaisina tai palaneina liiasta auringonotosta, mutta sinulla on fantastinen olo ja loikoilu uimarannalla oluen kanssa tuntuu erittäin ansaitulta. Kun ruoka-aika tulee, voit syödä mitä mieli tekee tarvitsematta ajatella tuliko nyt taas otettua liikaa, ja illalla voit mennä vaimon

kanssa juhlimaan, joskin saattaa olla että sinua alkaa nukuttaa jo tuossa kymmenen aikaan. Tästä tosin voi päästä noudattamalla paikkakuntalaisten siestaperinnettä ja nukkumalla pari tuntia iltpäivän kuumimpaan aikaan jossain varjoisassa ja viileässä paikassa. Nukkumisen voi yhdistää johonkin muuhunkin hauskaan puuhailuun, jos siihen on tilaisuus. Ja sitten aamulla taas virkeänä lenkille!

Tietysti voi juosta myös rannalla, veden ääressä, joko vedessä tai hiekalla. Ongelmana on joskus rannan kaltevuus jolloin juoksuasento voi aiheuttaa ongelmia, joskus kivisyys tai sitten lasin sirpaleet, joita on kaikkialla minne pohjoismaalainen tai saksalainen turisti on eksynyt. En käsitä miksi tyhjä lasipullo on rikottava juuri rantaan, mutta siihen kannattaa varautua. Muuten paljain jaloin juokseminen hiekassa olisi todella mukavaa, ja hyvää harjoitusta, mutta riskit ovat kohtuullisen suuret.

Lomilla kannattaa myös juosta keskimääräistä enemmän, ns. raskaan viikon ohjelman mukaisesti tai enemmänkin (paras saavutukseni on reilut 500 km hiihtoa viikon lomalla, juossut olen ehkä n. 150 km viikossa). Silti kannattaa myös lomilla ylläpitää jonkinlaista rytmitystä: vauhtileikkittelyä (esim. rannalla) tai intervaleja (nousujen yhteydessä ne ovat todella tehokkaita) sekä luonnollisesti erikoispitkiä juoksuja. Mikään ei estä esimerkiksi koko päivän kestävästä juoksuretkestä, jonka välillä voi pitää taukoja, syödä, uida ja jatkaa sitten taas matkaa. Turistikeskus ken ulkopuolella elämä muuttuu kuten sanottu hyvin äkkiä toisenlaiseksi, ja pikku kyliä on loputtomiin. Vain Suomessa voi asutuksen väli olla 50 kilometriä! Varsinkin jos suunnistat esimerkiksi sisämaahan, niin hyvin äkkiä joudut seuduille, joissa kaikenlaiset ulkomaalaiset tai -paikkakuntalaiset ovat todellisia harvinaisuuksia ja turistikulissit tai kaupat puuttuvat kokonaan (en vastusta niinkään suoranaisia loma-kohteita joissa turistit ovat lähinnä rannoilla ja nauttivat auringosta ja lämmöstä, mutta hienojen historiallisten tai pikkukaupunkien muuttuminen täydellisiksi turistiloukuiksi on pelkästään masentavaa. Mont Saint-Michel, Andorra jne. ovat muuttuneet pelkiksi kauppakaduiksi joissa itse nähtävyys hautautuu paksuun krääsäkerrokseen).

Tossut ovat eräs ongelmakohta kuumassa ilmanalassa. Nehän ovat yleensä aika paksuja ja tukevia, joskin nykyään ilmastoinnista on pidetty varsin hyvää huolta. Silti, jos vain juoksuasentosi on kohtuullisen

suora, käytä mieluummin keveitä maratontossuja, joissa on hyvä läpituuletus ja joissa voi usein juosta jopa ilman sukkia. Kuten edellä jo totesin, ne ovat muutenkin fantastiset hellejalkineet, paremmat kuin sandaalit, jotka nuljahtelevat, hirtävät eivätkä joustaa. Maratontossuilla jaksaa kävellä vaikka kuinka pitkään.

Kaupungit

Rantalomien sijasta moderni turisti suuntaa kulkunsa yhä useammin Euroopan (ja muunkin maailman) suurkaupunkeihin. Jos luulet että silloin kannattaa juokseminen unohtaa, niin erehdyt! Parempaa tapaa tutustua uuteen kaupunkiin ei ole kuin juosta sen keskustassa, kartta mukanaan ja tutustua kaupungin perusrakenteeseen. 10-20 km lenkillä oppii tuntemaan kaupungin pääreitit. Toki myös kaupungeissa on usein erinomaisia puistoja, mutta jos liikenne vain sallii, niin kaduilla kannattaa myös juosta. Eräissä paikoissa se saattaa jopa olla turvallisempaa, sillä puistoissa, esimerkiksi iltaisin, ei välttämättä ole kovin järkevää juosta, niin kuin ei muutenkaan paikoissa joissa ihmisiä liikkuu suhteellisen vähän.

Eurooppalaisen suurkaupungin rytmi on selvästi myöhäisempi kuin meillä. Ihmiset menevät aamulla töihin tuntia myöhemmin kuin Suomessa ja illalla kaupunki ei suinkaan hiljene vaan päinvastoin vilkastuu entisestään. Pariisin keskusta iltaisin (ja jopa aamuyöllä!) on mahdoton autojen ja kävelevien ihmisten sekamelska, jonka seassa juokseminen ei ole mitenkään kivaa. Sen sijaan taas kerran varhainen lintu löytää parhaat jyvät, eli jos viitsii nousta ylös hieman muuta väestöä aikaisemmin (esim. seitsemältä) voi hyvin juosta tunnin melko rauhassa, etenkin jos välttää pääväyliä. Keskusta-alueet ovat usein hyvinkin rauhallisia, kaupat eivät vielä ole auki, ihmiset ovat vasta lähteneet juuri matkalle töihin, ja sinulla on paljon tilaa. Lauantait ja sunnuntait ovat erityisen mukavia, jolloin kaikkialla on kuolemanhiljaista puoleenpäivään asti. Kadut ovat vain sinulle! Ja millaiset kadut! Olen kiertänyt keskeiset eurooppalaisten kaupunkien nähtävyydet juoksemalla eikä sitä tapaa voita mikään. Oli sitten kysymyksessä Pariisi tai Varsova tai Napoli tai Madrid tai New York tai Moskova, väittäisin kykeneväni navigoimaan

ko. kaupungeissa huomattavasti paremmin kuin keskimääräinen kaupungin kävijä ja lisäksi tuntevani sellaisia sokkeloita, joita turisti ei osaa edes kuvitellakaan.

Kongressit ja vastaavat

Olen ammatiltani tutkija. Se merkitsee että osallistun melkoisen usein erilaisiin tieteellisiin kokouksiin. Näissä kokouksissa on melkoisen tiivis ohjelma. Jos kokous on suuri, se on sijoitettu tavallisesti johonkin isoon ja mahtavaan hotelliin tai yliopistokampukselle ja ohjelmaa on aamusta iltaan. Jos taas kokous on pieni, sille on valittu jokin viehättävä pikku hotelli tai jopa palatsi jollain luonnonkauniilla paikalla. Mutta järjestäjät ovat yleensä laatineet ohjelman niin, että normaali osanottaja tuskin pääsee nauttimaan ympäristöstä. Aamulla aloitetaan yhdeksän aikoihin ja kokous jatkuu viiteen-kuuteen asti. Sitten on jotain iltaohjelmaa. Näin on täysin mahdollista että tulette jollekin upealle paikalle, voitte ihailla maisemia ikkunoista, ja sen jälkeen ette juuri nenäänne ulos pistä. Useimmat lintsaavatkin joistakin istunnoista, esimerkiksi aamuista, pitävät jonkin puolipäivän vapaata jne., mutta voivat samalla menettää kiinnostaviakin esityksiä.

Tapa, jolla voi yhdistää työnteen ja ympäristöstä nauttimisen on tietysti nousta ylös sen verran aikaisin että ehtii juosta tunnin-parin lenkin ennen työskentelyn aloittamista. Juoksu hiljaisessa, luonnonkauniissa ympäristössä, jossa ketään muuta ei näy lähimaillakaan, on sekin todellinen ikimuistettava nautinto.

Eikä välttämättä tarvitse juosta edes yksin. Jokaisessa kokouksessa on varmasti ainakin muutamia hengenheimolaisia, joilla on matkavarusteissaan mukana lenkkitossut ja jotka lähtevät aamulla hiukan häpeillen lenkille. Kannattaa sopia yhteisestä liikkumisesta, ja sinulla on juttuseuraa, juokseuraa ja vertailukohde. Juoksukulttuurit ovat eri maissa varsin erilaisia, minkä nopeasti huomaa. Esimerkiksi amerikkalaiset hölkkääjät ovat usein erittäin vakavamielisiä väkeä, ja suhtautuvat hyvin tunnollisesti juoksemiseen. Heidät tuntee myös siitä, että he käyttävät shortseja vaikka pikkupakkasilla. Sehän on tietysti edullista, koska ei tarvitse kuljettaa mukana liikaa matkaa tavaroita, mutta silti

se on mielestäni melkoisen hölmöä. Paitsi kylmää, se on myös varsinkin nivelille rankkaa, ainakin itse haluan että niveleni ovat suhteellisen lämpöisiä ja liikkuvat mukavasti ilman raakaa vääntämistä.

Jos meitä samanmielisiä on kokouksessa enemmänkin, on myös mahdollista järjestää suorastaan juoksuilaisuuksia, jonkin aiheen keskustelua yhdistettynä juoksuun tai muuta mukavaa.

Tietysti on mahdollista käydä myös lenkillä sen lyhyen tauon aikana joka yleensä jää töiden loppumisen ja iltaohjelman väliin. Tällöin pitää vain juosta sitten vähän kovempaa ja liikennettäkin voi olla enemmän.

Matkavarusteet

Juoksemista varten ei tarvitse yleensä ottaa mukaan kovin paljoa varusteita. Jos on lämmin tarvitset juoksushortsit, runsaasti sukkia, muutamana ylimääräisen t-paidan sekä tietenkin tossut. Jos matka on lyhyt ja juoksukertoja tulee vain muutama, otan yleensä kevyimmät mahdolliset tossut. Pitemmällä matkoilla on tyydyttävä normaaleihin tukeviin jalkineisiin, jotka ovat ehkä varusteiden raskain osa. Yleensä voi käyttää vaatteet varsin rationaalisesti: ensin normaalikäytössä ja sitten jo hiukan likaisina juoksukäytössä. Toisaalta kun huuhtelee shortseja ja sukkia heti käytön jälkeen, niin niillä voi juosta melko monta kertaa ennen kuin ne menevät aivan käyttökelvottomiksi.

Vähän viileämissä oloissa on syytä ottaa mukaan myös verryttelypuvun, jonka käyttömahdollisuudet ovat tietysti myös monipuolisemmat; sitä voi muutenkin pitää oloasuna. Mitä viileämpää on, sitä vähemmän hikoilee ja sitä paremmin vaatteet kestävät käyttökelpoisina, varsinkin jos niitä tuulettaa paljon. Etelässähän voi myös olla niin kostea ilma, että vaatteet eivät lainkaan kuivu jos ne jättää varjoon tai sisätiloihin, eivätkä varsinkaan jos tökkäät ne kasseihin heti käytön jälkeen. Tropiikissa ei tarvitse kuin unohtaa tossut nurkkaan pariksi päiväksi kun niiden ulkonäkö muuttuu merkittävästi sanoisinko homeisemmaksi, puhumattakaan nyt erilaisista muista ötököistä, joita niihin saattaa piiloutua.

Ongelmat

Edellä on tullut jo viitattua muutamiin ongelmiin, kuten koiriin ja kosteuteen ja kuumuuteen. Suurin terveystarve on ehdottomasti kuumuus: jos ihminen on tottunut juoksemaan 10-15 asteen lämpötilassa niin siirtyminen juoksemaan yhtäkkiä 25-30 asteen lämpöön voi olla kohtalokasta. Ennen kaikkea neste tasapainon ylläpitäminen on ehdottoman tärkeää: on juotava koko ajan, mukana on oltava vesipullo hätätilanteita varten (aina voi eksyä todella autioille seuduille tai veden laatu voi olla kyseenalaista).

Juomavesi voi sekin olla ongelma. Turistikeskustoissa vesi on yleensä juomakelpoista tai turisteille ilmoitetaan veden juomakelpoisuudesta, mutta kaupunkioaloissa tilanne on toinen. Euroopan ulkopuolella kaupunkien juomavedessä on yleensä aina jotain sellaisia pöpöjä, joita suomalaisen herkkä ja bakteerittomiin nesteisiin tottunut vatsa ei kestä (jo Pietari on kuuluisa pikku madoistaan ja bakteereistaan). Niin kauan kuin kaupoista löytää mineraalivesiä (ennen kaikkea hiilihapottomia) erikokoisista muovipulloista, ei mitään ongelmia ole. Itse olen ottanut tavakseni kuljettaa mukana myös kuntojuomajauhepusseja. Ne ovat aina helteellä hyödyllisiä koska ne säilyttävät hikoilun yhteydessä paremmin neste- ja mineraali- ja sokeritasapainon (olen matkustanut kaksi viikkoa Intiassa kuntojuomien ja paikallisen oopiumipitoisen ripulilääkkeen avulla todella hyväkuntoisena), mutta kuumalla juostessa ne ovat aivan erityisen tärkeitä vetreyden ylläpitäjiä. Silloin vain on muistettava että veden pitää olla kunnollista. Todella hyvinvarustetulla turistilla on mukanaan pieni neuvostoliittolainen tai ddr-läinen (muualla sellaisia ei kai aikoihin ole tehtykään) vedenkeittäjä, jonka voi pistää vesilasiin ja jolla veden voi keittää ennen kuin siihen sekoitetaan kuntojuomajauhe. Jauheen sekoittaminen mineraaliveteen on tietysti myös hyvä konsti. Sekoituksen kannattaa olla suositusta laimeampi, niin ei ole pelkoa vatsanväänneistä, koska on juotava paljon.

Kuumuuden sieto on kovin yksilöllistä ja esimerkiksi sydänvikaisten kannattaa ottaa terveydentilansa huomioon. Suurin osa ihmisistä tottuu kuitenkin kuumaan varsin nopeasti (onhan se meidän alkuperäinen lämpötilamme, kun ajattelee alkuihmisiä Afrikassa) ja suorastaan viihtyy lämpimässä. Varsinkin juoksijat, joilla ei ole liikaa rasvaa hait-

tanaan. Riskit vain ovat suurempia. Edellä olen jo maininnut tärkeän peukalosäännön: jos kuuman päivän kestäessä sinulle ei tule koskaan asiaa vessaan, tai tulee liiankin usein kun vatsasi on täysin kuralla, mutta pissaaminen ei ole tarpeen, niin juot aivan liian vähän. Pari kolme kertaa päivässä täyden vesilastin tyhjentäminen kertoo, että juot kylliksi. Mieluummin kannattaa juoda liikaa, koska kaikki liika neste tulee kuitenkin ulos(joskin ruumis myös oppii varastoimaan suurempia nestemääriä)! Liian pieni nestemäärä on paljon vakavampi juttu.

Alkoholi on tietysti myös riskitekijä. Vaikka tuonnempana (luku 13) olenkin korostanut sitä, että krapulassa on kiva juosta, niin liiallinen alkoholinkäyttö ei varmasti edesauta juoksemista, varsinkaan kuumassa ilmanalassa. Sen sijaan kohtuullisesta nautiskelusta en ole havainnut olevan suurempaa haittaa, ainakaan mitään subjektiivisia tuntemuksia. Juoksun jälkeen olut on tietysti erittäin miellyttävä ja elvyttävä janojuoma ja viini ja muutama konjakki ruoan kanssa raukaisee kivasti, puhumattakaan sen rentouttavasta vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Kun sitten aamulla lähtee juoksulenkille, niin aluksi saattavat alkoholihöyryt hiukan haitata juoksua, mutta kohta kaikki alkaa sujua mukavasti ja krapula on täysin unohtunut (lääkärien väitteet siitä että alkoholin haihtuminen on täysin riippumatonta liikunnasta, lämmöstä tms. ovat pelkkää humpuukia, ainakin mitä tulee subjektiivisiin tuntemuksiin!). Ja juoksun jälkeen on taas kiva nauttia vähän alkoholia (sillä suhde pätee myös päinvastoin: kohtuullinen liikunta lisää alkoholin vaikutusten nautittavuutta!)

Yksi riskitekijä voi olla myös korkeus: Suomessa eletään lähes merenpinnan tasolla ja hyppäys vaikkapa kilometrin korkeuteen tuntuu kyllä, erityisesti pitkäaikaisemmissa suorituksissa. Viikon kestävä korkeusharjoittelu on ehkä hiukan lyhyt mitä tulee korkean paikan vaikutuksiin, mutta sen aikana ehtii kyllä hyvin tottua varsin korkeisiin ilmanaloihin. Aluksi kuitenkin vaikutukset voivat olla rajuja, joten suuria ponnistuksia kannattaa välttää.

Viimeisin, eikä tässä listassa ehkä vähäisin, mutta ei kuitenkaan liioiteltavissa oleva riskitekijä on sitten rikollisuus. On selvää, että turisti joka lähtee illalla juoksemaan vaikka New Yorkin keskuspuistoon, tai eksyy itselleen tuntemattoman kaupungin slummialueille, tai päästää pimeän laskeutumaan yllättäen ollessaan keskellä valaisemattomia

turistikeskuksen reuna-alueita, kerjää verta nenästään. Vaikka ainoa omaisuutesi joka sinulla on mukanasi olisi hotellihuoneen avain tai muutama kolikko (muista jonkinlainen henkilöllisyyden identifiointi ja hotellin nimi jonnekin taskunpohjalle tai kenkään) niin saattaa löytyä henkilöitä jotka potkivat sinut hengiltä tai henkiiheveriin aivan hivin vuoksi. Juoksija on yleisesti ottaen enemmän turvassa kuin veltto ja vauraan näköinen turisti, jonka ei voi odottaa säntäävän varkaan perään, mutta varsinkaan naisille ei voi silti suositella yksinäisiä juoksuja iltaisin tai slummialueilla.

Itselläni ei ole kokemuksia ryöstö- tai pahoinpitely-yrityksistä, vaikka olenkin juossut aika monissa arveluttavissa paikoissa. Lähinnä ryöstöä olen joutunut eräässä Madridin upeassa puistossa, jossa istuin penkillä lukemassa lehteä. Ensin kaksi todella pahan näköistä kundia tuli pyytämään rahaa, mutta kun he olivat todella ikävän tuntuista tyyppiä, en antanut. Tyypit poistuivat kun joku ohikulkija rupesi rähisemään heille viattomien turistien häiritsemisestä. Hetken päästä nostin katseeni ylös kirjasta, ja näin samojen kaverien lähestyvän minua kovaa vauhtia ja päättäväisen näköisenä. Mutta tapahtui maailman kahdeksas ihme: juuri kun he pääsivät kohdalleni, käytävälle porhaltaa poikien takaa poliisiauto ja naps, he ovat kiinni. En ehtinyt edes pelästyä, saati reagoida millään tavoin. Oli todella mielenkiintoista nähdä, mitä kaikkea kamaa (mm. veitsiä) heidän taskuistaan, kengistään ja vyöstään löytyi... (minulla on huono onni pelissä ja lotossa, mutta muuten ei ole todellakaan valittamista!).

11. Jos juoksu maistuu puulta

Aina ei juokseminen tunnu kivalta. Edellä on jo todettu että ongelmia voi olla varsinkin alussa. Mutta myös sitten kun on jo päässyt juoksemisen makuun, tulee kausia jolloin juoksu tuntuu kurjalta. Jalat ovat lyijynraskaita, hengitys ei kulje, palautuminen juoksun jälkeen tapahtuu hitaasti.

Ensimmäinen vastaukseni on, että sille ei mitään mahda: sellaista se vain nyt on. Välillä tuntuu hyvältä, välillä huonolta. Biokäyräsi ovat kaikki alamaissa.

Mutta jos haluat etsiä selitystä tarkemmin niin vastaukset voivat olla seuraavien vaihtoehtojen joukossa:

1. ”ylikunto” - olet harjoitellut liikaa
2. olet sairastumassa
3. sinulla on huolia ja kärsit lievistä masennuksesta
4. olet ehkä saamassa jonkin vamman
5. Ilmat ovat kurjia ja synkkiä.
6. sinut on vallannut vuosisadan masennus, johon edes reipas kuntoilu ei pure!

Kirjoitin tämän luvun marras- joulukuussa, kun kadut olivat täynnä loskaa, tuuli niin että tuskin pysyi pystyssä, illat olivat todella pimeitä ja synkkiä. Silloin ei juokseminen todellakaan maistu vaikka kuinka pitäisi juoksemisesta. Ja niille, joille juokseminen on muutenkin hiukan vastenmielistä, tällainen ajankohta tarjoaa hyvän syyn vähentää juok-

semista tai jopa lopettaa kokonaan. Kuka viitsisi lönkötellä autoilla, pimeillä, liukkailla ja märillä kaduilla, kylmässä ja ra'assa ilmassa.

Voi olla hyvinkin järkevää ajoittaa selvä lepokausi tähän ajankohtaan eikä yrittääkään pakottaa itseään juoksemaan. Varsinkin kun liukkaat ja jäiset kadut sisältävät ikäviä riskejä. Yksi liukastuminen voi äkkiä pakottaa sinut pitkäaikaiseen lepoon.

Tällöin myös erilaiset kotiharjoitteluvälineet tai saliharjoittelu voivat olla hyvä vaihtoehto. Otat vain polkupyöräergometrin television tai radion ääreen ja alat polkea, mukavassa lämmössä. Tai menet salille ja käyt erilaisten kuntovälineiden kimppuun. Jos vain kestät sitä yksitoikkoisuutta mitä saman liikkeen jatkuva toistaminen muuttumattomassa ja usein melko tylsässä ympäristössä saa aikaan.

Sairauksista ja vammoista on oma lukunsa, joten niistä ei tässä sen enempää, paitsi se todella tärkeä huomautus, jota ei voi liian usein toistaa, että kestävyyskuntoilijalle vammat kyllä ilmoittavat etukäteen tulostaa. Kuntoilijan akillesjänne ei vain pamahda poikki niin kuin 110 metrin aiturilta, vaan se alkaa vähin erin vihoitella ja erityisesti aamulla heräämisen jälkeen kannattaa kuulostella paikkojaan niin tietää ainakin sen, missä pitäisi lisätä venytyksiä. Polvivammakin tulee hiljaa hivuttamalla, ja sen hoitaminen ajoissa voisi olla järkevää. Samoin lyhyillä matkoilla ei kipuja vielä tule, mutta tuollainen yli 30 kilometrin lenkki paljastaa melko hyvin kaikki heikot kohdat (selän, askelviat etc.) Ja uskon kyllä vakavasti että yleinen haluttomuus ja vetämätön olo on kuntoilijan kohdalla aivan erinomainen varoitusmerkki, jota kannattaa noudattaa. Jos tällainen olo ei sitten lyhyen lepotauon jälkeen tunnu menevän pois, kannattaa ruveta etsimään syvempiä syitä, joskin lääketiede on näissä asioissa usein sangen avuton.

Jos näin ikävästi ei olisi käynytäkään, niin joka tapauksessa kuitenkin paras ratkaisu voi olla harjoittelutauko, lepokausi. Samalla tulee sitten sekini selväksi, oletko jo addiktoitunut kuntoiluun vakavasti, vai et! Viime aikoinahan on yhä enemmän ruvettu puhumaan kuntoilusta alkoholismiin tai huumeiden käyttöön verrattavana riippuvuuden muotona. Tässä on varmasti jotain perää, ja kuten kaikki riippuvuudet, myös kuntoiluriippuvuus voi olla haitallinen, jopa terveydellisesti. Ihmisruumis ei kestä jatkuvaa ruumiillista rasitusta, oli se sitten vapaa-aikana tapahtuvaa tai työntekoa. Mutta riippuvuudesta on myös monia

muitakin haittoja: ihmissuhteiden muuttuminen toisarvoiseksi, elämän kapeutuminen, kaiken energian hupeneminen sivuraiteelle kunnan ylläpitämiseen. Edellyttäen että pystyt pitämään tauon (ellei suoranainen loukkaantuminen pakota sinua siihen), niin saattaa olla, ettei uudelleen aloittaminen tunnukaan niin houkuttelevalta. Joka tapauksessa mitä pitempi tauko on ollut, sitä hankalampi on lähteä liikkeelle. Vähänkin pitemmän tauon jälkeen aloittaminen uudelleen on melko raskasta ja on taas kerran muistettava kaikki varovaisuusperiaatteet liikkeellelähdössä. Lohtuna on se, että kunto palautuu yllättävän nopeasti entiselle tasolle, lihakset elpyvät ja juoksu alkaa tuntua helpolta ja kevyeltä. Mutta aluksi on vaikeaa.

Syksy on tietysti myös flunssien kulta-aikaa (ks. tästä luku 15) ja flunssan jälkeen on enemmän tai vähemmän hankala palata taas juoksemaan. Uupumuksesi saattaa olla syvä, keuhkot tuntua jotenkin räjäisiltä, eikä jaloissa ole normaalia kimmoisuutta.

Kaikki tämä on kuitenkin toissijaista verrattuna siihen mitä juoksuhaluillesi tapahtuu kun sinuun iskee syysmasennus. Tänä vuonna onnistuin hankkimaan todella suurenmoisen, suorastaan täydellisen kaamosmasennuksen joka yhdessä pitkäaikaisen flunssan ja pikkujoulujuhlinnan kanssa lopetti juoksemisen lähes tyystin.

Kun ottaa huomioon että koko syksyn kuntoni oli ollut aivan loistava, paras mitä koskaan elämässäni ja se oli kestänyt pitkään tällaisena, niin romahdus oli todella dramaattinen. Pakotin itseni aluksi juoksemaan, jopa pitkiäkin matkoja, mutta jo juostessa ajatukset kulkivat vain synkkiä ja vihamielisiä ratoja, ajattelin erilaisia idiootteja, jotka olivat aiheuttaneet minulle syksyn aikana harmia ja mietin mitä tekisin heille, mietin maailman synkkää tulevaisuutta, näköpiirissä olevaa suurta maailman konfliktia islamilaisen ja kapitalistisen maailman välillä, Suomessa vallitsevaa hirveää lamaa ja hallituksen typeryyksiä (ensin ei ymmärretä että Suomen markan arvo nyt yksinkertaisesti oli täysin järjetön suhteessa muihin Euroopan valuuttoihin ja sitten kuvitellaan että lamaa hoidetaan hirveillä veronkorotuksilla ja julkisen talouden supistuksilla), niin että kotiin tullessani olin joko täynnä tukahdutettua raivoa ja katkeruutta tai niin syvässä masennustilassa, että tuskin pystyin kättäni nostamaan. Ei, nyt kun kirjoitan tuosta ajasta jo hiukan jälkikäteen on melkein vaikea uskoa että masennukseni oli todella niin

syvä ettei edes reipas juoksu keskellä päivää, joulukuun auringon kelmeässä valossa muuttanut sitä miksikään. Kun minulla ei ole edes taipumusta depressioihin niin että voisin puhua siitä tautina, niin tilanne oli todella omituinen. Ei voinut enää vedota mihinkään sairauteen, ei ollut mitään syytä heittäytyä sänkyyn ja kieltäytyä kaikesta työnteosta ja juoksemisesta, se ei vain tuntunut miltään eikä kiinnostanut vähääkään. Ei ollut mitään syytä tai selitystä, pelkkä hirmuinen masennus. Luulisin kyllä että syynä oli myös melkoisen rankka ja sekava syksy, ehkä myös se, että loistava juoksukuntoni innosti minut liiallisiin suorituksiin ja liian moniin kilpailuihin (siis masennuksen osasyy voisi olla myös ns. ylikunto!).

Loppujen lopuksi vasta tämä masennustila sai minut todella lopettamaan juoksemisen, niin että juoksupäiväkirjaani jäi useita täysin valkoisia viikkoja ja lisäksi viikkoja joiden aikana kilometrejä kertyi vain yhteensä tuollainen 5-10 kilometriä. Ja toisaalta vasta tämä lepotauko yhdessä joululomalle pääsyn kanssa hävitti myös masennustilan (pääsin tämän kirjankin suhteen taas vähän vauhtiin kuukauden lähes täydellisen tauon jälkeen).

Eli kaiken kaikkiaan: taukoja on hyvä pitää, eikä niitä ole syytä mitenkään surra. Ihminen ei ole kone eikä mikään toiminta, ei edes sellainen, josta todella pitää, maistu aina, vaan välillä pitää vaihtaa täydellisesti rutiineja ja elämänalueita.

Kyllä se siitä!

12. Talviharjoittelu

Suomi on siitä tylsä maa että kahdeksana kuukautena vuodesta täällä on kylmää, pimeää ja sateista ja tuulista, puissa ei ole lehtiä, kadut voivat olla liukkaita tai sohjoisia. Sellaisessa ilmassa ei juokseminen ole kivaa, varsinkaan jos se ei muutenkaan maita. Ei ainakaan kannata ALOIT-TAA juoksemista talvella, mutta jos on jo aloittanut, niin talven takia ei juoksemista tarvitse täysin lopettaa, varsinkaan Etelä-Suomessa.

Pohjoisemmassahan kannattaa tietysti talvella hiihtää, kun olosuhteet sen sallivat. Mutta etelässä ymmärrän hyvin niitä, jotka eivät jaksa odotella lumen tuloa tai sen maassa pysymistä vaan haluavat kuntoilla kohtalaisen säännöllisesti. Jos - niin kuin talvella 1990-91 - pääkaupunkiseudulla pääsi luonnonlumelle kahdeksana päivänä (talvella 91-92 ei päivien määrä ollut merkittävästi korkeampi) niin silloin on selvää, että lumen varaan ei voi paljoa laskea. Toinen juttu on myös se, että on mukavampi juosta kuivalla pakkaskelillä, lumisella, ja hiekoitetulla tiellä, kuin jäällä, märässä, räntäkelillä tai lumisohjossa - siis keski- ja Pohjois-Suomen talvioloissa. Sen sijaan en ymmärrä niitä piittaamattomia törkimyksiä, jotka juoksevat tai kävelyttävät koiriaan hiihtoladuilla niiden harvojen päivien aikana kun hiihtäminen on mahdollista. Kun sellaisia näkee, niin tekisi mieli lyödä. Modernin kaupunki-ihmisen perusominaisuus näyttää olevan itsekkyytensä ja piittaamattomuus, kykenemättömyys asettua muiden asemaan, eikä siinä ole mitään mukavaa tai tyylikästä, niin kuin ystäväni Arto Noro kuvittelee.

Etelä-Suomessa juoksemisen pahimpina haittoina ovat katujen liukkaus, salakavalat jäiset paikat jotka juostessa voivat olla kohtalokkaita,

epätasainen sohjo, jossa juokseminen on äärimmäisen hankalaa, ajorojen lätäköt, joista kuraveden voi saada kasvoilleen jne. Tämän lisäksi ongelmia aiheuttaa pimeys (heijastin on ehdoton vakiovaruste, myös kaupungeissa), sade ja tuuli jotka eivät tee olosuhteita mukavammiksi. Toisin sanoen, juoksijan kannattaa ennemmin sopeuttaa juoksunsa säihin kuin noudattaa orjallisesti juoksuohjelmiaan. On aika pököä jättää käyttämättä aivan loistava juoksuilma, joka soveltuu hyvin pitkälle lenkille ja toisaalta yrittää tehdä 25 km lenkki rankkasateessa, vain koska ohjelma sanoo niin. Se kasvattaa luonnetta ja sopii Seppo ”Nit-ti” Nuutilan uskollisille triathlon-valmennettaville, mutta normaalin kuntojuoksijan kannalta se on pelkästään tyhmää. Juuri talviaikaan kannattaa myös käyttää valoa hyväkseen: viikonloppuisin ei kannata juosta iltaisin vaan mieluummin silloin kun on valoa. Se piristää ih-meesti. Ja jos jonakin arkipäivänä aamu valkenee todella upeana niin jos vain voit aloittaa työt myöhemmin, tee se ja mene juoksemaan. Sää muuttuu kuitenkin jo puolen tunnin kuluttua tavallisen harmaaksi.

Toisin sanoen juoksuohjelman voi sopeuttaa hyvinkin säiden mukaan ja juosta silloin kun säät sen sallivat. Juosta harvemmin silloin kun säät ovat kurjia ja juosta viikonloppuisin paljon silloin kun se on mahdollista, tai pitää koko viikko taukoa jos niikseen tulee tai vaikka pa mennä kapakkaan jos mieli tekee, silloin kun juokseminen ei kerta kaikkiaan ole mahdollista.

Liian kylmässä juokseminen ei myöskään ole kovin järkevää, mutta 15-20 asteen pakkasessa voi aivan hyvin vielä juosta, kunhan on suojannut kädet, kasvat ja korvat riittävästi. Vauhti ei lisää paleltumisriskiä, niin kuin esimerkiksi laskettelussa ja usein on suhteellisen helppo välttää avopaikkoja joissa tuulee rajusti. Näin kylmällä on myös syytä muistaa lihasten lämmittely ja riittävän lämmin vaatetus. Olennaisia suojattavia kohteita ovat pää, kädet ja keskivartalo. Miehen sukuelimet ovat huomattavasti heikommin suojattuja kuin naisten ja ne tarvitsevat erityissuojausta. Urheiluliikkeissä on myynnissä erityisiä tuulensuoja-alushousuja jotka voi vetää pitkien alushousujen päälle.

Käsiin riittävät useimmiten varsin ohuet hansikkaat, sillä kädet liikkuvat paljon ja veri kiertää niissä hyvin. Liian paksuissa hanskoissa tulee hiki ja hansikkaat kostuvat. Pähän riittää myssy ja kovalla tuulella vielä juoksupuseron huppu. Itse käytän talvella myös korvalappuja,

jotka suojaavat hyvin myös korvanipukat, mitä myssy ei useinkaan tee. Pakkasella on tietysti myös syytä vetää rasvaa kasvoihin. Tossuissa ei yleensä tarvita muuta lämmikettä kuin enintään kahdet sukat. Nilkat voi toki suojata nilkkaimilla jos haluaa. Sama koskee polvia, jos vaateus on muuten suhteellisen ohutta.

Kun sitten on pukeutunut juoksuasuun ja alla on lämpökerrasto ja poolopaita, joka suojaa kaulan, niin kylmä ei tule jos vain jaksaa juosta. Liiallista hikoamista kannattaa ehdottomasti välttää koska märät vaatteet ovat pakkasella ikävä riesa.

Jos talvella juokseminen tuntuu hankalalta ja tylsältä, niin vaihtoehtona on sisätilojen liikuntamahdollisuuksien käyttö: juokseminen altaassa, kuntosalit, kuntopyörät ja soutulaitteet, trampoliinit yms. Nyt on niiden aika. Ei ole hassumpaa polkea itseään hikeen ja katsella televisiosta mielihjelmaansa (joskin silloin tällöin polkeminen saattaa unohtua). Tosi juoksun harrastaja ostaa tietysti juoksumaton, mutta ne ovat vielä sen verran kalliita, ettei tämä vaihtoehto ole tullut minulle mieleen. Hyvällä juoksumatolla voi katsella televisiota, kuunnella kasetteja ym. varsin hyvissä olosuhteissa ja kaikkein edistyneimmät juoksumatohan tarjoavat vaihtelevia reittejä, jyrkkiä nousuja ja laskuja ja kaikkea mahdollista siltä väliltä, myös erittäin hyvät intervalliharjoittelun olosuhteet. Itse asiassa juoksumatto on parhaimmillaan juuri intervalli- ja mäkiharjoittelun muotona. Intervallit voi suorittaa aina samoissa olosuhteissa, samalla vauhdilla ja sää ei koskaan ole esteenä. Mäkeä simuloitaessa valtavana etuna on se, ettei tarvitse nousun jälkeen tulla alas mäkeä, mikä on usein rasittavaa esimerkiksi polville. Itse en ehkä ostaisi juoksumattoa, mutta jos sellainen löytyy lähiseudun kuntosaleilta, niin suosittelen sen käyttöä.

Uima-altaassa juokseminen, jota yleensä käytetään silloin kun on toipumassa jostain jalkavammasta, on myös mukavaa eikä vaadi mitään erityisiä välineitä. Jos haluaa voi hankkia juoksuliivin joka pitää pystyssä ja kellumassa mutta juosta voi yhtä hyvin ilman mitään välineitä. Vesijuoksu on siitä hyvää, ettei se vaadi paljoakaan tilaa, ei tarvitse väistellä altaassa ketään kun itse on lähes paikallaan ja kaikki liike tapahtuu veden alla.

Vesijuoksua voi, kuten sanottu käyttää myös hyväkseen silloin kun joku vamma estää juoksemisen. Olen itse kokeillut ja sen havainnut

erittäin hyväksi. On valitettavaa että lääkärit eivät esimerkiksi suosittele sitä enempää.

Itse olen kuitenkin talvisin himohiihtäjä. Hiihtäminen on mahdollista Helsingissä, kiitos erittäin hyvin järjestetyn lumenkuljetusjärjestelmän, jota täydentämään toivon mukaan tulee vielä lisäksi lumentekokonekin jonain päivänä. Koska hiihtäminen ja juokseminen ovat lajeina hyvin erilaisia olen yrittänyt säilyttää tuntumaa juoksemiseen juoksemalla vähintään kerran viikossa. Yleensä hyvät päätökseni siitä, että juoksen pienen lenkin ennen hiihtämistä tai jotain vastaavaa ovat kuitenkin kaatuneet hiihtoladun houkuttavuuteen. Minun on pakko yksinkertaisesti tunnustaa, niin paljon kuin tässä kirjassa olen juoksua kehunutkin, että juoksu ei kyllä hiihdolle pärjää, juuri missään olosuhteissa. Vain todella raskas keli ja huonosti voidellut sukset voivat tehdä hiihtämisestä tylsempää kuin juoksemisesta. Normaalioloissa hiihtämisen luonnollinen liike, käsien, selän ja jalkojen käyttö, ladun vaihtelevuus, maiseman kauneus tekevät minulle hiihtämisestä ykköslajin, josta olen jo pitkään ajattelut kirjoittaa erikseen ylistyskirjoituksen. Suomesahan hiihtoa ei oikein osata arvostaa, se on niin kiinteä osa suomalaista perinteistä elämäntapaa. Mutta esimerkiksi Ranskassa nuo suhteellisen harvat hiihdonharrastajat ovat aivan oma erityinen ryhmänsä, joiden palvova ja harras asenne hiihtoa kohtaan on meille suomalaisille täysin käsittämätöntä. Merkillistä kyllä, juuri maastohiihto on se laji, jota eniten pilkataan erilaisten johtajien harrastuksista. Golfia he saavat pelata niin paljon kuin haluavat, mutta jos he harrastavat hiihtoa, niin silloin muistetaan aina puhua työstä harrastuksen esteenä ja tarkastusmatkoista pohjoisessa ...

Summa summarum: talvijuoksu on mahdollista, ja hyvissä olosuhteissa mukavaakin, mutta meillä Suomessa on talviolosuhteisiin parempiakin lajeja!

Hiihto talviharjoittelun muotona

Aloin hiihtää varsinaisesti Joensuussa 1970-luvulla, jossa olosuhteet talviurheilulle olivat mitä suotuisimmat. Aluksi hankin itselleni halvimmat mahdolliset välineet ja hiihtelin joko mökillä tai sitten Jo-

ensuun ympäristössä olevilla laduilla, ennen kaikkea Lykynlammella. Tuolloin hiihtelin ehkä n. 4-500 kilometriä talven aikana. Muistan hyvin että Lykynlammen 10 kilometrin ladulla, joka kierteli aivan autoita seutuja, nousi yhden vaarankin laelle ja oli varsin vaihteleva, tuotti tuskaa alittaa tunnin raja kymmenellä kilometrillä. Pitemmät hiihtoretket alkoivat kaiketi Puntarihiihdolla (Joensuun lähistöllä) sekä Ahman hiihdossa, joka on melko varmasti Suomen upeimpia reittejä Kolin maisemissa.

Paluu Helsinkiin ei onneksi merkinnyt katkosta hiihtoharrastuksessa vaan jatkoin innolla, kun talvetkin olivat sellaisia että hiihtäminen Helsingissä oli mahdollista. Osallistuin Pääkaupunki hiihtoon ja Finlandiahiihtoon, josta tulikin talven hiihtojen pääkohde Pogostan hiihton ohella.

Pogostan hiihtoon olen osallistunut säännöllisesti joka vuosi siitä lähtien kun sen aloitin. Hiihto tapahtuu maaliskuun loppu puolella ja se on yleensä eräänlainen talven hiihtokauden kulminaatiopiste jonka jälkeen hiihtomäärät laskevat jyrkästi ja innostus alkaa laantua. Helsingin seudulla maaliskuun loppu on jo yleensä melko huonoa hiihtoaikaa, joskin parhaina vuosina silloin voi olla tosi hyviä kevätkelejä.

Luistelu vs. perinteinen tyyli

Yksi tämän vuosikymmenen keskeisiä mullistuksia oli luisteluhiihton läpimurto 1980-luvun alussa. Itse siirryin luistelemaan varsin nopeasti, mutta löysin jokin aika sitten erään kirjoitukseni vuosikymmenen alkupuolelta, jossa jyrkästi vastustin luisteluhiihtoa sen latuja syövän vaikutuksen vuoksi. En ollut lainkaan muistanut kirjoittaneeni moista!

Oma motiivini luistelun alkamiselle oli melko yksinkertainen: voitelu on lasikuitusuksien heikko kohta. Heikot käsivoimat yhdistyneenä huonoon voiteluun ovat saaneet aikaan sen, että melkoisen usein sain hiihdellä lipsuvin suksin, mikä ei ole kovinkaan nautinnollista.

Luistelussa voitelu on toki tarpeen, mutta varsin vähäisessä määrin. En ikinä saa suksiani niin luistaviksi kun tosi hiihtäjillä, mutta useimilla keleillä luisto on kohtuullinen ja pitoa ei tarvita. Siirryin myös

suhteellisen nopeasti toispuolisesta luistelusta (ns. Siitosen tyyli, Siitonschritt jollaisena se kulkee/kulki Keski-Euroopassa) molemminpuoliseen. Sukset lyhenivät, sauvat pitenevät ja käsivoimat lisääntyivät. Luistelutyyli on monella tapaa vähemmän rasittavaa kuin perinteinen: vähemmän venäytyksiä, vähemmän varpaiden hiertymisiä, asento on luonnollisempi. Hyvällä kelillä ja hyvin ajettulla latu-uralla luisteluhiihto on todellinen nautinto, jotain mitä juoksu on suhteellisen harvoin. Perinteisen tyylin a ja o on pito: jos ei osaa voidella, niin hiihtäminen on harvinaisen tylsää. Jonkinlainen perusvoitelu on siis opittava. Ja perustekniikka, mikä on tärkeämpi oppia nyt kuin ennen puusuksien aikana. Mitä tehokkaammin pystyy siirtämään painon potkun aikana sille sukselle jolla potkaistaan, sen paremman pidon voi saada. Mutta myös käsivoimat merkitsevät paljon: kun usein sanotaan, että kilpahiihtäjillä on etunaan seinäpito, niin tosiasiaa tämä seinäpito syntyy voitelun onnistumisesta, hiihtotekniikasta ja käsivoimista, joilla potkua tuetaan työnnössä. Tavallinen sunnuntaihiihtäjä on tässä suhteessa aivan toisessa asemassa: hänen käsivoimansa ovat mitättömät, tekniikka surkea ja kun voitelu on vielä pielessä, niin hiihto ei ole mitään nautintoa.

Sen sijaan luistelussa ei tarvitse juuri osata voidella: riittää että on hyvät luistelusuksukset jotka voi voidella tai antaa asiantuntijoiden käsitellä 2-3 kertaa talvessa. Luistelu vaatii sen sijaan tekniikkaa, tasapainoa ja tiettyä harjaannusta. Jos osaa luistella tavallisilla luistimilla tai jos on joskus jäällä hiihtäessään luistellut, niin tekniikan oppiminen ei pitäisi olla kovin vaikeaa. Muistan kyllä itse hämähästi että aluksi molemminpuolinen luistelu ei oikein sujunut, mutta kun rytmi löytyi niin sen jälkeen ei ole ollut vaikeuksia.

Luistelun ytimenä on se, että pystyy liukumaan mahdollisimman pitkään yhdellä suksella ennen kuin siirtää painon toiselle sukselle. Liike on varsin ekonominen: ei tärähdyksiä, ei terävää potkua vaan enemmänkin pyöräilyn tyyppistä rullaavaa liikettä, jossa käsilläkin tapahtuva työntö voi olla varsin pehmeä. Kilpahiihdossa tietysti liikkeet ovat muuttuneet varsin rajuiksi ja kulmikkaiksi: kun katsoo televisiosta maailman parhaiden hiihtoa niin huomaa, että sekä sauvat että sukset isketään maahan varsin rajusti. Siinä ei enää mitään eleganssia haeta. Tämän on osoittanut Georges Vigarello kirjassaan urheilun muutoksesta: kaikissa lajeissa on alunperin lähdetty liikkeelle jonkinlaisesta

liikkeen kauneudesta ja eheydestä mutta lajin kehittyessä keskeiseksi on noussut liikkeen tehokkuus ja kaunein liike ei usein ole läheskään tehokkain (Vigarellon 1992)

Pitkänmatkan luisteluhiihtäjä voi kuitenkin pitää liikkeensä sulavina ja mahdollisimman paljon energiaa säästävinä, samalla kun ne rasittavat hänen niveliään minimaalisesti. Jos hän ei siis tähtää äärimmäisiin suorituksiin.

Luistelu kannattaa aloittaa tasaisella ehkä hieman alaspäin viettävällä maastossa ja liukkaalla kelillä (esim. kun ilma on hiukan kylmennyt tai keväisin aamun hankikeleillä). Mitä paremmin suksi luistaa, sitä helpompaa luistelu on. Koskaan ei kannata edes yrittää luistella kovalla pakkasella tai sohjoisella vesikelillä (viimeksi mainitulla yleensä kaikenlainen hiihto on tuskallista ellei ole jotain todella ammattitaitoista voitelijaa matkassa). Kovalla pakkasella pitovoitelu ei tuota ongelmia, joten kävelyhiihto on aina mahdollinen.

Rutiinihiihtoni suoritan pääasiassa Helsingin Paloheinän laduilla iltamyöhällä. Paloheinän maja on kantapaikkani, jossa käyn vaihtamassa vaatteet, juomassa mustikkamehua, ottamassa suihkun tai saunomassa. Normaali talvi-ilta sujuu siten, että tulen Paloheinään siinä seitsemän kahdeksan maissa, vaihdan hiihtovarusteet ja hiihdän 10-20 kilometriä kelistä ja tuntemuksista riippuen. Paloheinän latu on suhteellisen raskas, joten sitä hiihtäessä joutuu pääasiallisesti hiihtämään ns. vauhtileikkelyä: tasavauhtinen kova hiihto ei ole niinkään mahdollista, joskin repiminen täysillä siten että alamäissä palautuu, tulee aika lähelle tasavauhtia.

Paloheinän rataa on tullut kierrettyä niin tiiviisti että koko ympäristö ja latu ikään kuin häviää. Tunnen jokaisen mutkan ja nousun ja laskun täydellisesti (ladun kunto laskuissa vain vaihtelee). Jokin aika sitten yritin palauttaa mieleeni miten pitkältä ja vaikealta latu tuntui kun sitä ensi kertaa hiihtelin. Tiettyjä muistikuvia joistakin nousuista sainkin mieleeni. Ja myös laskuista: melkein jokainen lasku tuntui aluksi isolta, kun taas nyt ne ovat vain lähinnä turhan pitkiä. Toisaalta ladun käyttöaste on niin suuri, että se on useimmiten melko jäinen ja luistelu-ura on erittäin kulunut ja hankala. On aivan toista hiihtää pehmeällä pakkaslumella jossa itse voi määrätä miten suksensa panee. Paloheinässä on vain pyrittävä sovittamaan ne mahdollisimman hyvin

vanhoihin luistelujälkiin.

Tämä on tietysti asian heikko puoli. Mutta kyllä silti useimmiten hiihto on todellinen nautinto: keli on vastaavasti usein melko nopea ja vauhti pysyy tosi rajuna. Ja kovan vauhdin pito on kuitenkin päätaivoite: se että jaksaa hiihtää tasaisesti melkoisen rajua vauhtia ilman että katkeaa.

Tietysti myös maisemalla ja ympäristöllä on merkitystä: loppukevään laturetkillä ei suinkaan paineta niska limassa vaan katsellaan myös maisemia ja yleensä tulee mentyä jonnekin Helsingin ulkopuolelle hiihtelemään rauhallisia ja pitkiä hiihtoja. Alkupalvi on kunnan rakentamista, pelkkää työtä, loppupalvesta tulevat nautinnot joiden takia jaksaa hiihtää. Aurinkoiset kevätaamut yöpakkasten kovettamalla ladulla, pitkät laturetket upeissa olosuhteissa, Lapin hiihtokeikat ovat ikään kuin palinkinto koko synkän ja pimeän talven puurtamisesta. Oikeastaan mikään ei voita kevätkelillä, puhtaanvalkoisella yöpakkasten kovettamalla karkealla lumella hiihtämistä kirkkaassa auringonpaisteessa.

Viime vuosina Paloheinän ylläpitoon on sijoitettu yhä enemmän rahaa siten että nykyään koko 5 kilometrin rata lumetetaan jääkenttälumella, sitä on levennetty siten että ohitus on mahdollista myös luistellessa ja lähes koko radalla on kaksi rinnakkaista latu-uraa. Se on loistava paikka, ja sellaisia tarvittaisiin vain muutamia lisää.

Viime vuonna olen myös palannut hiihtämään pitempiä matkoja perinteisellä tyylillä. Jos keli on oikea - muutama aste pakkasta, suhteellisen uutta lunta, latu hyväkuntoinen - niin on paljon hausempaa hiihtää perinteistä. Itse asiassa olen alkanut pitää siitä yhä enemmän. Kysymys on vain siitä, että liistereitä ei viitsi käyttää kuin ohuena pohjakerrosvoiteena (eräiden hyvien hiihtoystävieni kanssa olenkin käynyt jatkuvaa pientä kinaa liistereiden hyödyllisyydestä) ja että tietyillä keleillä on hyvin vaikea saada pitoa ja luistoa aikaan. Tällöin ainoa järkevä tapa on luistella, kun yleensä voitelulla ei ole juuri väliä. Ja yli 15 asteen pakkasella ei kannata yrittää luistella koska keli on niin tahmeaa.

Loppupalvesta olen myös käynyt Ylläksellä hiihtelemässä. Viikon aikana saattaa tulla hiihdettyä jopa 500 kilometriä, jos olosuhteet ovat hyvät. Tämähän on tietysti liioittelua: toisaalta se kertoo että latuja on riittävästi, sillä jos hiihtää melkein 100 kilometriä päivässä, niin sitä ei viitsi tehdä kiertämällä yhtä pientä latua monta kertaa.

Varustelu hiihdossa on sikäli kiinnostava kysymys, että se on vielä paljon enemmän kuin juoksussa tuloksiin vaikuttava asia, ja huippu-urheilun ja massaurheilun välinen kiinteä yhteys näkyy siinä todella hyvin. Kun aloitin hiihtoharrastukseni, kaikki oli vielä täysin perinteistä: siteet, puusukset, sauvat (lasikuitu oli jo lyönyt itsensä läpi), monet. Nyt, lähes kaksikymmentä vuotta myöhemmin, kaikki on muuttunut ja se mikä edellisenä talvena on otettu käyttöön huipputasolla on seuraavana vuonna meikäläisten ulottuvilla ja sitä seuraavana vuonna tarjoutuksessa. Näin huippu monet, huippusukset, huippusauvat ja -voiteet ovat usein jopa sellaistaistenkin hiihtäjien käytössä, joille niistä ei juurikaan ole hyötyä.

Itsekin olen vähin eri olen nostanut varustelutasoani siten että nykyään hiihtelen melko kalliilla kalustolla: sukset ja sauvat tuhannen markan hintaluokassa, monet puolen tuhannen ja jotkut voiteetkin saavat maksaa pari sataa. Mutta se kyllä kannattaa!

Hyvät välineet lisäävät merkittävästi hiihtämisen hauskuutta, kunhan vain ensin osaa hiihtää. Sama koskee myös juoksua, mutta ei lainkaan samassa määrin. Huonoa eikä keskinkertaistakaan juoksijaa eivät välineet juuri auta, ikävä kyllä.

13. Krapulassa on kiva juosta

Yksi asia mistä lääkärit varoittavat on juokseminen tai ylipäänsä kuntoilu kun on juonut viinaa. Kuitenkin tietävästi useimmilla ihmisillä on esimerkiksi kokemuksia varsin huomattavista sukupuolisista saavutuksista juuri kohtuullisessa humalatilassa. Samoin tanssiminen ja alkoholinkäyttö on hyvinkin normaali yhdistelmä. Mutta jostain syystä ei saisi lähteä lenkille! Olenkin oikeastaan melko varma, että tässäkin on kysymys vain ns. riskitekijästä, jossa alkoholi voi määrättyissä olosuhteissa laukaista sydänkohtauksen tms. Tai ehkä on kyse pikemminkin toisaalta suomalaisesta suhtautumisesta alkoholiin: ei ole ”sopivaa” yhdistää terveellistä juoksemista ja epäterveellistä juomista. En minäkään toki kehota ketään juoksemaan juovuksissa tai edes krapulassa; vastuu on täysin omanne!

Itselläni ei ole tapana juosta juovuspäissäni (samaa en voi sanoa tanssimisesta, jota teen vain kun olen tarpeeksi juovuksissa), mutta sen sijaan kylläkin krapula-aamuina. Jos en ole aivan oksennuskunnossa (mitä hyvin harvoin nykyään olen) niin muutama lasillinen vettä vain kurkusta alas (myös puuro tai viili on erittäin hyvä krapula-ateria) ja sitten kevyelle lenkille ja päälle kylmä suihku ja sitten vasta kunnon aamiaiselle. Vaikka onkin myönnettävä että muutaman tunnin päästä tietty raukeus saattaa yllättää, niin krapulan ikävimmät puolet: päänsärky, epämiellyttävä olo, synkät ajatukset, ovat poissa. Kun jo edellä huomautettiin, niin vaikka lääketiede kuinka väittää, että alkoholin palaminen maksassa on vakio ja täysin riippumaton esimerkiksi liikunnasta, ruokailusta tms., omat subjektiiviset kokemukseni sanovat

toista. Krapulan hoito pelkästään sängyssä tai työpaikalla työpöydän ääressä kestää kauemmin ja on paljon tuskallisempaa kuin krapulan hoito juoksemalla. Vaikka kuinka minulla olisi sama määrä alkoholia veressä kello 12 krapula päivänä, niin omat tuntemukseni ovat täysin erilaiset riippuen siitä olenko käynyt aamulenkillä vai en. Silloin voi antaa piut paut lääketieteelle ja ns. luonnontieteelliselle totuuskäsitykselle. Jos kerran olo tuntuu hyvältä, niin on aivan yksi lysti kuinka kauan krapulan pitäisi lääketieteen mukaan kestää. Tosin autoa en ehkä lähtisi ajamaan vaikka olen lenkillä käynytkin, ja vaikka tuntisinkin itseni täysin ajokuntoiseksi (joskin tämä saattaa olla juuri perussyy alkoholin palamisajan muuttumattomuusväitteeseen: etteivät ihmiset vain rupeaisi kuvittelemaan, että voisivat hypätä aikaisemmin rattiin jos kuntoilisivat enemmän).

Mainittakoon muuten, etten suinkaan ole ensimmäinen, joka on keksinyt käyttää lenkkeilyä krapulalääkkeenä. Johannes Virolainen on kertonut että Urho Kekkonen toimi juuri näin jo pääministeri kaudellaan: tultuaan kotiin rankan ryyppäyksen jälkeen hän lähti lenkille muutaman tunnin kuluttua ja oli sitten virkeänä taas hoitamassa maan asioita. Ja eli aika pitkään ...

Viime aikoina olen yrittänyt kokeilla, millaisessa krapulassa on mukava juosta. Eräänä iltana, jolloin juhlin ystäväni virkaanastujaisia vietimme todella kostean illan ja lisäksi hyvin railakkaan yön (siis tuli harjoitettua sekä tanssia että muunkaltaista liikuntaa) ja aamulla olin päättänyt yrittää lähteä juoksemaan. Se ei kuitenkaan onnistunut, vaan hoitelin pään särkyäni ja pahoinvointia hyvin perinteisin keinoin sängyssä nousten ylös vasta siinä puolen päivän aikaan. Juoksemaan lähdin sitten vasta kun olin kyennyt syömään jotain, eikä se tuntunut kovin mukavalta. Mutta juoksun jälkeen krapulatuntemuksistakaan ei ollut mitään jäljellä.

Sen sijaan äskettäin, kun olin viettänyt varsin reippaan yön ja sekä nauttinut alkoholia että tanssinut ahkerasti ja vielä juonut sekaisin kaikenlaisia juomia niin aamulla herättyäni (tosin aika myöhään) ja syötyäni aamupuuroa juokseminen tuntui niin kevyeltä ja nautinnolliselta, että saatoin jopa tehdä pieniä vauhtileikittelypyrähdyksiä. Juoksu oli erittäin nautinnollista ja sen jälkeen osallistuminen tärkeään mutta ikävään kokoukseen sujui kuin tanssi. Kysymys on siis hyvin yksilöl-

lisestä asiasta. Toisaalta kuitenkin ON olemassa se riski että sydämesi päättää tehdä protestin ja pysäyttää sinut lenkkipolulle. Mutta tällainen kuolema ei ole mitenkään hassumpi, ainakaan verrattuna syöpään tai hitaaseen dementiaan. Ja ennen kaikkea yhteiskunnalle se tulee tavatoman halvaksi! Olen itse erään maratonin yhteydessä kokenut hetkelisesti sen tunteen kun sydäimestä alkaa ottaa ja muistan hyvin kuinka ajattelin että oikeastaan nyt pitäisi kiristää, mutta sitten luontainen itsemurhaviettini menetti otteensa, hiljensin vauhtia ja pääsin kevyesti lönkötellen maaliin asti. Tuskin kysymyksessä oli mitään vakavaa, mutta ainakin sain ilmoituksen siitä että sydämeni on olemassa, mitä se ei yleensä ole katsonut tarpeelliseksi ilmoittaa minulle.

Tässäkin pulssimittari on erittäin hieno apuväline. Sen hankittuani olen saattanut lähteä melko turvallisin mielin krapulalenkille tai toisaalta ymmärtää paremmin lääkärin varoituksia. Krapulassa nimittäin pulssi saattaa nousta todella korkealle, paljon korkeammalle kuin ns. rasmusmaksimi. Jos normaalisti kykenen nykyään nostamaan pulssini intervalliharjoituksissa hiukan yli 170, niin krapulassa voin hyvin saada pulssin nousemaan aina yli 190:en. Ja pulssi reagoi hyvin herkästi, nousee heti korkealle muutaman askeleen jälkeen. Eli kun lähtee juoksemaan krapulassa (ilman pulssimittaria) niin paras strategia on se, että juoksee lyhyen matkan, sitten kävelee, sitten juoksee taas. Tällöin pulssi reagoi aluksi hyvin nopeasti, mutta ehkä n. 10-15 minuutin kuluttua ei enää nouse kohtuuttoman korkeaksi. Ja alussa kannattaa ottaa todella rauhallisesti: melko vähäinen lönköttely nostaa pulssin jo taivaisiin. Pulssimittarin kanssa ei tarvitse muuta kuin panna hälytyn päälle, niin se alkaa piipata heti kun yläraja ylittyy, jolloin voi kävellä, kunnes pulssi taas laskee normaaliksi

Tupakka on vähemmän fataali juttu. Juoksija tarvitsee hyviä keuhkoja, mutta on luullakseni melko tehokas tapa tuulettaa keuhkojaan juoksemalla, joten tässäkin kohtuus ei ole vahingoksi. Itse poltan mielelläni sikarin hyvän konjakin kanssa, joskin voin myös olla pitkiä aikoja polttamattakin. Toki tupakoinnilla voi olla merkitystä pitkäkestoisissa suorituksissa kun hapenottokyky saattaa olla heikompi, mutta itse en ole juuri havainnut eroja kestävyudessa edes silloin kun olen pitänyt tupakkatauon keskellä pitkä lenkkiä.

On jotain sympaattista siinä kun esimerkiksi hiihtäessä näkee kave-

reita pysähtyneinä tupakkatauolle, mutta on kyllä selvää, että tupakoitsijoita näkee vaikkapa Keskuspuiston kahviloissa tai Ylläksen latukämpillä hyvin niukasti. Tupakka ja liikunta eivät ainakaan kovin luontevasti tunnu kuuluvan yhteen täällä Suomessa. Olikin virkistävää nähdä yllättävän lihava Jörn Donner vetämässä röökiä jopa saunan pesuhuoneessa Hyvät herrat -ohjelmassa, vaikka olenkin sitä mieltä että saunan yhteyteen tupakka sopii kaikkein huonoimmin. Joutua nyt juuri puhtaana saunasta tullessa pukuhuoneessa tupakansavulle alttiiksi: vain Donnerin kaltainen piittaamaton röyhkimys voi vielä sellaista tehdä!

14. Naiset (miehet) ja seksi

Tämän kirjan olen kirjoittanut miehenä pääasiassa ajatellen miehiä. Seuraavassa esitän sen vähän, minkä tiedän naisista ja juoksemisesta sekä tietysti seksistä ja juoksemisesta, asiahan liittyy minun tapauksesani hyvin kiinteästi naisiin.

Kuntoilijoista on Suomessa edelleen miehiä valtaosa, varsinkin sellaisista jotka osallistuvat erilaisiin kilpailuihin. Naisten liikunta tapahtuu muualla: aerobic, voimistelu, työmatka pyöräily, uinti, kävely (joka on tietysti yleisin liikuntatapa, myös miehillä). Mutta toisaalta juoksu sopii naisille siinä missä miehillekin ja kohtuullisesti harjoitettuna tuottaa samanlaisia tuloksia, siis tuottaa nautintoa ja mielihyvää (naisten suusta olen yleensä kuullut toteamuksen, että juokseminen olisi muuten helppo kuntoilu muoto, mutta kun se on niin tylsää).

Naisten harjoitteluun ei liity mitään erityispiirteitä. Naisten ei yleensä kannata juosta yksinäsillä paikoilla öiseen aikaan, ellei heillä ole myös itsepuolustustaitoja - miesten ahdistelu on onneksi harvinaista. Käsitteäkseni naiset pystyvät helpommin saavuttamaan kohtuullisen kestävyystason kuin miehet. Eräiden tuoreiden arvioiden mukaan naiset tulevat saavuttamaan miesten tulostason juuri maratonilla varsin pian.

Naisten motiivit juoksemiseen ovat kyselyjen mukaan huomattavan erilaisia kuin miesten. Esimerkiksi laihtuminen tai painon sääntely on tavoitteena yleisempi, kun taas suoranaiseen vanhenemisen torjuntaan naiset käyttävät enemmän voiteita, eivätkä usko juoksun vaikutukseen. Seurallisuus on myös yksi naisten motiivi. Kuten edellä sanoin, naiset

kritisoivat usein juoksemista liikunnallisilla perusteilla, väittäen että se on tylsää, että siitä puuttuu tietty estetiikka, verrattuna vaikkapa aerobiciin. Kuitenkin juoksemisessa voi hyvin tähdätä myös suorituksen täydellisyyteen ja tyylikkyyteen.

Naisten rinnat ovat tietysti erityinen ongelma. Juoksu on laji jossa rinnat joutuvat melko ankaraan rasitukseen (tosin ratsastus on paljon vahingollisempaa nuorille tytöille, jotka eivät yleensä edes käytä tuollain rintaliivejä!) ja ne on tuettava hyvin. Kovin isorintaisille naisille juokseminen ei sovi kovinkaan hyvin: pyöräily, uiminen ym. ovat paljon järkevämpiä. Kukapa mieskään nyt jatkuvasti painava reppu selässä viitsisi juosta, vaikka se onkin mahdollista!

Juokseminen ei valitettavasti suoranaisesti laihduta. Tunnen erittäin hyviä ja ahkerasti harjoittelevia naisjuoksijoita, jotka eivät ole onnistuneet kaventamaan takapuoltaan tai reisiään tai pohkeitaan vaikka ovat muuten hyvinkin laihoja. Jos he todella pyrkisivät laihduttamaan, niin seuraus olisi vielä epätasapainoisempi ruumiin muoto!

Eräs havainto, jota pidän mielenkiintoisena tulee eräältä tuntemaltani naisjuoksijalta, jolla ei ole juurikaan ongelmia rintojensa suhteen. Hänen mukaansa juokseminen, varsinkin kireissä rintaliiveissä, jotka hävittävät lopullisesti kaikki muodot, saa hänet tuntemaan olevansa poikamainen - mutta samalla haluttava miesten silmissä.

On totta että monista kärkipään naisjuoksijoista voi hyvin sanoa, että he ovat ”poikien” näköisiä. Ringa Ropo-tyyppelijä ei pitkän matkan juoksijoissa juurikaan löydy. Sen sijaan lyhyttukkaisia, pienirintaisia, langanlaihoja naisia, joita saa katsoa kahteen kolmeen kertaan ennen kuin voi varmasti sanoa, että siinä juoksee nainen eikä nuori poika (viimeksi Korson maratonilla juoksin jonkun aikaa tällaisen naisjuoksijan perässä, joka edestäpäin näytti täydellisesti pojalta, mutta josta lopulta takapuolen pyöreystä aloin päätellä, että kysymyksessä oli sittenkin nainen) on naisjuoksijoiden keskuudessa leegio. Siten juoksu saattaa liittyä uudenlaiseen sukupuolten sekoittumista koskevaan keskusteluun, moderniin androgyyniseen ihmistyyppiin, sitkeän, itsellisen ja määrätietoisen poikanaisen kuvaan. Kun ennen tällaisten naisten - ainakin perinteisten naisliikettä koskevien mielikuvien mukaan, vrt. esim Axel Strindbergin Mielipuolen puolustus - piti juoda viinaa ja polttaa tupakkaa kuin miehet ja käyttäytyä seksuaalisesti yhtä aggressiivises-

ti kuin miehet, niin nyt riittää tällainen huomattavasti terveellisempi ja henkisesti vähemmän raskas androgynian muoto. Onkohan todella niin, että naiset jotka juoksevat, juoksevat juuri siksi, että siinä on jotain maskuliinisuuden piirteitä: itsenäisyys, kestävyys, sisukkuus jota he haluavat, samalla pitäen kiinni naisellisuudestaan? Kun ajattelen tuntemiani naisia, jotka juoksevat muitakin kuin parin kilometrin juoksu-kävelylenkkejä, niin siinä tuntuu olevan jotain perää (sanaleikki ei ole tarkoituksellinen!)

Toisaalta luulen kuitenkin että useimmille naisille juoksemisen perusmotiivit ovat melko lailla samoja kuin miehille: hyvä kunto, terveys, nuorekkuus, ja tietysti helppous mennä juoksemaan. Naisethan saattavat olla enemmän sidottuja erilaisiin arjen askareisiin, jolloin kuntoilu muoto jota ei tarvitse harjoittaa määrättyyn aikaan voi olla ainoa mahdollinen. Toisaalta kiinteät harjoitusajat voivat monien naisten kannalta olla parhaita, koska silloin ei tarvitse aina sopeuttaa ajankäyttöään muiden tarpeisiin.

Juoksu ja seksi

Urheilusta ja seksistä on valtavasti erilaisia käsityksiä: milloin se ei sovi ja milloin se päinvastoin on kovasti hyödyllistä. Himokuntoilijalle seksi, naiminen, on arkisimmillaan vain yksi kuntoilu muoto muiden joukossa, ei sen kummempaa. Sitä voisi pitää lähinnä vauhtileikkittelyn yhtenä, melko kevyenä, varianttina (pulssi ei nouse mitenkään hirveän korkealle, paitsi aivan hetkellisesti, olen testannut asian). Jos on vaikkapa menossa maratonille, niin kaikenlaiset seksihurjastelut edellisenä yönä ovat luultavasti haitallisia, ennen kaikkea koska tarvitsee lepoa ja unta etkä suinkaan villiä rynkytystä.

Toisaalta olen voinut itse havaita että kuntohuippuni ja seksuaalisen aktiiviteetin huiput liittyvät kiinteästi toisiinsa. Talvella 1995 kuntoni nousi selittämättömästi ja ansaitsemattomasti verrattuna harjoitusmääriini ja harjoituksen tehoon. Ainoa selitys jonka saatoinkin keksiä oli, että samanaikaisesti minulla oli menossa erittäin aktiivinen seksielämän vaihe, jolloin seksi siis vaikutti kuntoa kohottavasti. Tosin seuraussuhde oli todennäköisimmin epäsuora: seksi vaikutti mielentilaan joka taas

vaikutti kuntoilusuorituksiin (sen sijaan työntekoa se ei juurikaan edistänyt, sivumennen sanoen).

On selvää, että kuntoilu vaikuttaa ihmisen suhteeseen omaan ruumiiseensa, samoin kuin muiden ruumiisiin. Kuntoilija myös ”näyttää” ruumistaan toisille aivan eri lailla kuin ei-kuntoilijat. Normaali ihminen ei ikinä suostuisi lähtemään pelkissä shortseissa ja pienessä t-paidassa oman paikkakuntansa kaduille (etelän lomakeskuksissahan se on mahdollista, mutta paikkakuntalaisten syvästi halveksumaa). Tietoisuus ruumiista ja sen ominaisuuksista ei koske pelkästään fyysisiä vaan myös sukupuolisia ominaisuuksia. Juoksu ja seksi ovat ainakin loogisesti toisiinsa nähden positiivisessa suhteessa.

Ensimmäinen ja itsestään selvä yhteys seksin ja juoksun välillä on, että kumpikin vaatii jonkinmoista kuntoa. On toki mahdollista naida joko niin pikaisesti tai niin rauhallisesti ettei lainkaan joudu rasittamaan itseään fyysisesti, mutta edellinen kuuluu pikkupojille ja jälkimmäinen taas voi olla hyvinkin mukavaa, mutta edellyttää ainakin toiselta osapuolelta jonkinlaista liikkumiskykyä. Itse en ole harrastanut sukupuoli elämää minua merkittävästi lihavampien naisten kanssa enkä toisaalta ole ollut kovinkaan paljoa kumppaneitani painavampi, joten tästä puolesta en osaa mitään sanoa. Sen sijaan voin huoletta vakuuttaa, että hyvästä kunnosta on yhtä ja toista etua myös sukupuolielämän alueella. Ei joudu koskaan lopettamaan kesken sen takia että kunto ei kestä, eivätkä rytminvaihdot myöskään koidu tuhoisiksi. Ja seksissä yhtä hyvin kuin kuntoilussa, nopeat rytminvaihdot ja vauhtileikkely ovat tunnetusti erinomainen asia.

Jos partnerisi on myös halukas ja teillä on aikaa, voitte viettää sängyssä varsin pitkiä aikoja eli kokeilla tälläkin alueella maratonin nautintoa! Mutta tällöin partnerisikin täytyy olla maratoonari tai muuten hyväkuntoinen, muuten jutusta ei tule mitään. Ja tietysti lepotaukoja kannattaa pitää ja rytminvaihdoksia harrastaa.

Öisiä hurjasteluja yötä ennen jotain todella rasittavaa kuntosuoritusta kannattaa kyllä harkita. Ne tuntuvat suorituksessa yleisenä väsymyksenä ja tarvittavan terävyyden puuttumisena. Olen kokeillut. Syytä voi kuitenkin olla ennen kaikkea valvominen, ei niinkään liikunta, jonka vaikutuksista on vaikeampi sanoa mitään. Mutta toisaalta kun olet treenannut johonkin pitkäkestoiseen suoritukseen niin olet todella

hyvässä vedossa, ja sillä on tietysti myös vaikutuksia sängyssä. On vain valittava mihin tämän energiavarannon käyttää! Ainakaan minä en aina pidä maratonaikaa NIIN tärkeänä asiana, joskin jos olen harjoitellut tunnollisesti kolme kuukautta niin saattaa olla että yhden yön nautinto tuntuu vähän liian vähäiseltä kolmen kuukauden räsitusten vastapainoksi (tai ainakin oli ennen kun tavoittelin kovia maratonaikojia).

Nykyään, kun päätavoitteena on hyvä, ehyt, miellyttävä juoksu, niin yksi kriteeri on ehdottomasti se, että myös maratonin jälkeen täytyy kyetä nauttimaan seksistä, mieluiten jo samana iltana. Jos ei pysty siihen, niin on yrittänyt liikaa ...

Toinen kuntoilun etu on esteettinen ja käsinkosketeltava. Makuasi-oista ei pidä kiistellä, mutta minun mielestäni kohtuullisen kiinteä ja sopusuhtainen vartalo on sekä miellyttävämpi sekä katseltava että kosketeltava kuin vartalo, joka on täynnä löysää rasvapoimuja (ne kertyvät yleensä aika ikäviin paikkoihin) ja veltoja, käyttämättömiä lihaksia. Paras tuntemani vartalo, jota minulla on ollut varsin usein ilo kosketella on juuri tällainen: täysin kiinteä, hyvät vahvat lihakset, pehmeää vain kahdessa paikassa, joista toisessa pehmeuden sisällä löytyy myös lihaksia ja rinnatkin ovat varsin pyöreät ja kiinteät, eivät liian isot... Tällainen puhe on tietysti monien mielestä törkeää lihavuuden pilkkaamista ja syrjintää, mutta toisaalta hyvä fyysinen kunto ja habitus ovat juuri yksi kuntoilun perusmotiveista. Lihavat ihmiset voivat olla vaatteet päällä ihan mukavia ja kivoja seuraimisiä, mutta alastomina he kuuluvat toiseen historialliseen ajanjaksoon, jossa lihavuus oli jotenkin positiivinen asia. Nyt lihava vartalo joka on täynnä pieniä poimuja, jossa läskimakkarat vyöryvät yli äyräittänsä, ei juuri kestä kriittistä katsetta. Makuuhuoneen armelias pimeys ja nilkkoihin asti ulottuva paksu yöpaita ovat toki monille pelastus, mutta kuntoilu olisi pitemmällä tähtäyksellä parempi keino, varsinkin Suomessa, missä yöt ovat kesäisin varsin valoisia.

Sängyssä on toki etua siitä, että luiden päällä on ainakin jonkin verran pehmentävää rasva- tai lihaskudosta, koska luut ovat varsin teräviä ja kovia, mutta liika on aina liikaa. Samoin naimisessa on toki myös merkitystä sillä, että ruumis ei ole liian kiinteä, jolloin sen voi panna liikkeeseen (esim. liian pienet rinnat, jotka eivät liiku lainkaan ovat aika tylsiä!) mutta sanoisin että raja tulee vastaan aika äkkiä. Optimaalinen

pehmeys merkitsee ehkä 1-2 kiloa yli sen rajan jossa ihmistä voidaan pitää luisevana, ei paljoa enempää. Toki pimeässä voi ehkä joskus olla mukava ottaa käteensä suuret määrät isoa ja pehmeää lihaa, mutta vain pimeässä tai silmät suljettuina! Myös erilaiset löysemmät ulokkeet melko laihassa kropassa tuottavat ainakin minulle joitakin vaikeuksia.

Tottakai ihmisellä on oikeus syödä niin paljon kuin haluavat ja tulla aivan niin lihaviksi kuin tämän seurauksena tulee (tuskin kukaan nykykulttuurissa HALUAA tulla lihavaksi; kysymyksessä on tyypillinen modernin yhteiskunnan addiktio, jota markkinoinnin avulla tehokkaasti edistetään) ja sitten edellyttää ettei hän tämän takia joudu julkisen pilkan ja syrjinnän kohteeksi, mutta toisaalta on selvää, että jos kuntoilun yksi keskeisiä tavoitteita on hyväkuntoinen, kiinteä ja sopusuhtainen ruumis, niin sen eduista voidaan myös puhua. Kuntoilu on yksi elämäntapa siinä missä yletön syöminenkin, ja ainakin nämä kaksi kilpailevat myös keskenään. Toisaalta kuntoilijalla on varaa syödä paljon enemmän kuin ei-kuntoilijalla! Markkinamiesten kannattaisi ehkä ajatella tätäkin.

Juoksuun liittyy kuitenkin myös aivan sinänsä tietty seksuaalinen vire, niin kuin kaikkeen liikuntaan. Oma ruumiillisuus positiivisessa mielessä, joustavien liikkeiden, ruumiin eri lihasten tunteminen liikuttaessa on erittäin miellyttävää ja eräät naiset ovat kuvailleet minulle tähän liittyvää suoranaista seksuaalista nautintoa. Minusta naisten kanssa on myös erittäin mukava juosta, juuri koska juokseminen on fyysistä toimintaa suhteellisen vähissä vaatteissa ja koska juoksevat naiset ovat usein varsin viehättäviä (ja älykkäitä). Kun lisäksi mukana on tietty kilpailullinen elementti niin ei ole kovin kaukana myöskään ajatus suoranaisestä sukupuolisesta pelistä. Ainakin itselleni tulevat sellaiset ajatukset joskus mieleen, kun esimerkiksi maratonilla juoksen samaa taitia jonkun todella viehättävän näköisen hyväkuntoisen naisen kanssa. Ei olisi yhtään hassumpi ajatus poiketa välillä juoksureitiltä johonkin metsikköön ... Olisikin oikeastaan aika mukava, jos juoksun jälkeen saunat olisivat yhteisiä! Tai jos voisi ehdottaa juoksukumppanilleen yhteistä mutta yksityistä saunaa ... Kysyin muuten kerran erään juoksun aikana naispuoliselta juoksukumppaniltani miten hän suhtautuu ympärillään olevaan miespaljouteen ja tekeekö hän silmillään vertailevaa tutkimusta komeimmista miesvartaloista, mutta en saanut oikein tyh-

jentävää vastausta, ehkä siksi, että kysymys oli liian tungetteleva aivan tuntemattoman henkilön taholta esitettynä.

Juokseminen on muuten takapuolikeskeinen laji. Naisilla on yleensä selvemmin levenevä takapuoli ja se on juoksushortseissa tai trikoissa varsin mukavaa katseltavaa. Kaikkien liikkueessa samaan suuntaan, etupuolta ei yleensä pääse näkemään, se on katsojien etuoikeus. Juoksupahtumaan osallistuville naisille takapuolia on tietysti näytillä vielä paljon enemmän, siis miehisiä. Edessä joustavasti liikkuva takapuoli on joskus huomattavan tehokas piriste väsyneelle juoksijalle (riippuen seksuaalisista mieltymyksistä se voi toki olla samaakin sukupuolta). Ja silloin tiedän että juoksu sujuu todella huonosti, jos en jaksa lainkaan kiinnostua minua ohittavista takapuolista.

Tosin itse olen oikeastaan kiinnostuneempi rinnoista, varsinkin niiden liikkeistä ja siksi juoksut eivät tässä suhteessa tarjoa aivan yhtä paljon. Pitemmissä juoksuissahan järkevät naiset suojaavat rintansa hyvin melko tiukoilla juoksurintaliiveillä, jotka estävät niiden liiallisen heilumisen, juuri sen, jota on niin hauska katsella (on merkkillistä, miten vähän esimerkiksi pornoelokuvissa hyödynnetään naisten rintojen liikkeitä!). Vain harvoin törmää naisiin, jotka ovat joko rintojensa pienuuden vuoksi tai silkasta piittaamattomuudesta jättäneet rintaliivit pois. Tällöinkään kanssajuoksijat eivät valitettavasti voi ihailia rintojen vapaata liikettä oikeasta katselukulmasta, siis edestä (tässä suhteessahan muuten pyöräily on paljon kiinnostavampi ja myös rintaystävällisempi laji! Silloin tällöin törmää kilpapyörällä ajaviin naisiin, joilla on yläruumiin verhona vain löysä hihatton pusero...). Kerran Pariisin maratonilla muistan kuinka olin ohittamassa rykelmää juoksijoita ja ihmettelin miten kaikki tuntuivat juoksevan jotenkin kovin lähellä toisiaan ja hiukan vinosti, kunnes huomasin, että he olivat kaikki miehiä jotka katselivat viistosti edessään hihattomassa löysässä paidassa juoksevan naisen rintojen vapaata liikettä, jota pusero ei mitenkään peittänyt. Itsekin hiljensin vauhtiani muutamaksi minuutiksi. Rinnat eivät sinänsä olleet mitään ihmeellisiä, mutta niiden liike oli todella vaikuttavaa...

Tasapuolisuuden vuoksi on ehkä syytä mainita että miehilläkin on jotain heiluvaa ruumiinsa etupuolella ja että sekä kireissä juoksutrikoissa että löysissä juoksupahtumissa ei paljon jää arvailujen varaan. Mutta samasta syystä kuin edellä, tällaisten asioiden seuraaminen on ennen

kaikkea katselijoiden ilo.

Jean Baudrillard on kutsunut juoksemista modernin uskottomuuden yhdeksi muodoksi, tarkoittaen sillä varmaan sekä paljoja poissaoloja että nautinnon saamista jostain muusta kuin aviopuolisosta. On selvää, että juoksun harrastaja on paljon poissa kotoa, epäsäännöllisinä aikoina (puoliso voi pysyä menemisistäsi paljon tarkemmin selvillä jos sinulla on esimerkiksi kiinteä salivuoro tai vastaava) ja näin paljon vapaampi sen suhteen miten hän käyttää aikaansa vailla ulkopuolista kontrollia. Jos työaikasi on kiinteä, ja olet muuten enimmäkseen kotosalla, niin äkilliset poissaolojen lisääntymiset huomataan helposti. Ja suoranaista valheista joutuu yleensä aina ennemmin tai myöhemmin kiinni.

Ainakin itse olen ottanut kuntoilun sen verran vakavasti, etten ole yleensä jättänyt harjoituskertoja väliin käydäkseni vieraisissa - joskin olen kyllä joskus yhdistänyt maraton- ja hiihtomatkoja tässä luvussa käsiteltyyn liikuntaan, tietysti vain aivan tieteellisestä kiinnostuksesta - mutta silti kai on selvää, että mitä vähemmän sinulla on kiinteitä harjoitusvuoroja ja kotiin tuloaikoja, sitä enemmän vapausasteita myös löytyy kaikenlaiseen toimintaan.

Tietysti voi myös kysyä mitä haittoja kuntoilulla voi olla seksin kannalta. Edellä on tullut jo yksi: ne saattavat kilpailla toistensa kanssa ajallisesti ja myös fyysisenä rasituksena. Illan pitkän lenkin jälkeen saattaa olla sen verran uupunut että ylimääräinen rasitus ei enää kiinnosta. Samoin saattaa olla jo liian myöhä. Toisaalta saattaa olla niin, että raskeamman juoksulenkin jälkeen voi olla vaikea saada heti unta, jolloin kevyt sänkyliikunta saattaa edesauttaa nopeampaa unensaantia. Kaiken kaikkiaan en kuitenkaan näe että kuntoilu voisi - muuten kuin aivan ylettömissä muodoissa - haitata seksielämää.

On myös tietysti myönnettävä, että kuntoilusta voi olla sellaistaikin haittaa, että alat kiinnittää liikaa huomiota ruumiiseen ja sen kiinteyteen muiden arvojen kustannuksella. Partnerisi jonka pyöreät muodot olivat ennen mielestäsi vain normaaleja, muuttuukin suorastaan vastenmieliseksi. Uudessa suhteessa vaatteiden riisuminen ensi kertaa saattaa tehdä sinut suorastaan kykenemättömäksi jatkamaan; kaikki se määrä löysää, poimuista läskiä joka vaatteiden alta paljastuu, voi tuntua kuvottavalta. Vaatimustason nostamisesta ei koskaan ole pelkästään hyötyä. Jos kuitenkin tilanne on tällainen, niin ehkä on paras opetella

suvaitsevaisesti sulkemaan silmät ja käyttämään käsiä silmien sijasta, tietenkin ellet saa vakituista sänkykumppaniasi innostumaan juoksemisesta, mikä olisi paras vaihtoehto. Pyöreätä, mutta kiinteää ruumista on paljon mukavampi kopeloida kuin pelkkää luuta ja nahkaa ilman lihaksia. Ja hyvä leveä takapuoli, jota on vaatteillakin hankala peittää, on sängyssä aivan toinen asia kuin sanokaamme vaikkapa housuissa. Mutta siis leveys joka pohjautuu kiinteisiin lihaksiin on huomattavasti miellyttävämpää kuin pelkkä löysä läski harjoittelemattoman ihmisen ympärillä.

Auttaako kuntoilu sitten myös sukupuolielämän jatkumiseen? Tätä kirjoittaessani olen 50-vuotias ja ensimmäiset selvät ikäänymisen oireet, nimittäin näön heikkeneminen ja kaljuuntuminen ovat juuri alkaneet, mutta sukupuolielämän suhteen olen vielä liian nuori sanomaan mitään. Ennenhän pidettiin jo 40 vuotta suurin piirtein sellaisena ikänä jonka jälkeen ainakin naiset saivat unohtaa sukupuolielämän, mutta nykyään sukupuolielämän odotetaan jatkuvan pitkälle vanhuuteen (joka näyttää myös siirtyvän yhä pitemmälle, 70 vuoden tuolle puolel). Jos olettaa että kuntoilun avulla pysyy muuten kunnossa, niin ainakaan tavallisimmat sukupuolielämän esteet eivät tule vastaan. Itse ainakin koen, että sekä sukupuolinen aktiivisuuteni että nautinnot ovat vain iän ja juoksuharrastuksen myötä lisääntyneet. Mutta elämässähän syysuhteet eivät koskaan ole varmoja: yhtä hyvin voi olla niin, että reipas seksielämä innostaa myös urheilemaan aivan toisella tavalla.

Minulle kuntoilun ja seksin suhteen ydin on siinä, että aktiivisen sukupuolielämän jatkuminen riippuu vain omista ja partnerin haluista ja mieltymyksistä, eikä mistään sellaisista tavanomaisista rajoituksista niin kuin liiallinen painoero tai huono sydän tai hengitysvaikeudet, tai ylipäänsä vanhuus ja väsymys. Mutta tottakai on myös mahdollista ottaa kaikista elämänvaiheista kaikki mahdollinen irti niiden omien edellytysten mukaisesti eikä pakottaa kaikkea yhteen ja ainoaan nuoruuden muottiin. Tässäkin tapauksessa juoksulenkkien tuottamasta terveydestä, hyväkuntoisuudesta ja elämänilosta on varmasti apua.

15. Juoksuvammat, flunssat ja kuolema

En ole lääkäri enkä anna lääketieteellisiä ohjeita. Kerron vain omia kokemuksiani. Sanottakoon kuitenkin, että lääketiede on se tieteenala, jonka tuloksiin olen oppinut vähiten luottamaan. Tutkimuksesta lääkärit eivät yleensä ymmärrä mitään, mutta he luottavat kivenkovaan ns. ”koululääketieteen” kulloiseenkin ehdottomaan totuuteen. Jo pelkästään ne neuvot mitä dieetistä on annettu lääketieteelliseltä kannalta ovat vaihdelleet niin paljon, että suhtaudun tietyin varauksin nykyiseenkin valitsevaan käsitykseen hiilihydraateista ja sen sellaisista. Ravitsemusoppihan ei ole pelkästään lääketiedettä, mutta erityisesti siihen pätee se, mitä edellä on sanottu lääketieteestä.

En siis luota ravitsemustieteilijöiden vakuutuksiin ravintomme riittävydestä ja monipuolisuudesta taikka koululääketieteen allergisten ongelmien hoitoa koskeviin ohjeisiin. Ns. ”tieteellisesti” koulutetut allergialääkärit ovat yleensä oppineet sen, että mikään ei auta ja tarjoavat hoidoiksi vain loputtomia määriä erilaisia voiteita. Niin monimutkaiset syy-yhteydet kuin esimerkiksi hivenaineet ja allergiaherkkyys menevät yli heidän horisonttinsa, koska niitä ei voi erilaisissa sokkotesteissä tietenkään todistaa. Rasvoja vain, ja runsaasti! Kuitenkin on mielestäni hyvin järkeenkäypää, että allergioilla on jotain tekemistä ruokavalion kanssa, myös muilla kuin ruoka-aineallergikoilla. Tällaistaahan kaikki kunnan allergialääkärit pitävät suurena humpuukina. Esimerkiksi. Matti Hannuksela, joka kertoo Tiede 2000-lehdessä 8/1991 ”elinta-soallergioista”, uskoo, että allergiat syntyvät kun elimistön ei tarvitse

torjua pikkuinfektioita. Hivenaineiden käytön ja dieetin allergian hoidossa Hannuksela kuittaa tyyllä lauseella: ”monet luottavat vaihtoehtohoitoihin, mutta valitettavasti niistä ei ole apua allergioissa”!

Tämä koskee myös juoksijan vitamiini- ja hivenainepillereitä. Itse en syö mitenkään erityisen säännöllisesti vitamiineja purkista, mutta silloin kun harjoittelen todella rajusti tai olen juuri menossa maratonille, on tapanani ollut ottaa myös vitamiini- ja hivenainevalmisteita. Olettamukseni on, että kun energiankulutus on suuri, niin täydennystä tarvitaan.

Muistan kuinka talvella 90-91 Suomen hiihtojoukkueen lääkäri kehui, että he eivät usko lisävitamiineihin, eikä kukaan joukkueesta syö vitamiineja. Jälkeenpäin teki mieli sanoa: sen näköisiä olivat tuloksetkin, mutta toisaalta kuvittelisin kuitenkin, että jokainen urheilija erikseen kyllä söi kaiken näköisiä vitamiinivalmisteita. Monipuolinen ravinto tai sen puute liittyy toisaalta juoksusuorituksiin, toisaalta sairauksien ennaltaehkäisyyn, ei siis varsinaisesti vammoihin. Tässä luvussa keskitytään kuitenkin ennen kaikkea erilaisiin vammoihin ja juoksua haittaaviin pikku tauteihin.

Juoksuvammat

Tunnettu tosiasia on, että lähes kaikki juoksijat juoksevat siten että heidän tossunsa menevät jotenkin vinoon. Harvassa ovat ne onnelliset jotka voivat juosta ilman minkäänlaisia tossuongelmia. Senhän myös huomaa tossukaupoissa: yksinkertainen perustossu ilman mitään sivutukia on jo varsin harvinainen näky, vaikka silloin kun aloitin juoksu-harrastukseni, muita ei ollut olemassakaan, eikä kukaan ollut kuullutkaan pronaatiosta. Muistan kuinka ostamani Niken perusmalli (se erittäin leveäperäinen) lurpahti linttaan vajaan sadan kilometrin jälkeen ja sain jopa uudet tossut tämän takia (tämä on yksi syy siihen, miksi olen ollut suhteellisen merkkiuskollinen!).

Pronaation tai supinaation yleisyys merkitsee myös sitä, että juoksijat ovat melko herkkiä saamaan erilaisia lihas- ja nivelvammoja. Vikaa voi yrittää korjata vääntämällä tietoisesti askeltaan toiseen suuntaan. Seurauksena on tällöin usein polven tai nilkan kipeytyminen. Olen

itse kahden vuoden ajan yrittänyt melko tunnollisesti voimistella, venyttellä ja astua oikein saadakseni poistettua varsin vahvan pronaation ja saanutkin sen vähän lievemmäksi, mutta tuloksena on ollut lähinnä polvien kipeytyminen. Olenkin vähitellen hyväksynyt sen että kukin juoksee omalla tyyllillään ja hoidan vikaa tukevilla tossuilla, joita myös vaihdan usein ja käytän kevyttossuja äärimmäisen harvoin.

Toisin sanoen, jos kerran on lapsesta asti tottunut liikkumaan jollain tavalla, niin tämän muuttaminen on hankalaa ja saattaa onnistuessaan tuottaa uusia hankaluuksia kun koko ruumis joutuu sopeutumaan uusiin liikkumistapoihin. Ymmärtääkseni olisi parasta olla aika notkea ja omata melko vapaasti liikkuva lantio, jolloin jalat eivät väänny, mutta jos ei ole lapsena tullut sellaista hankkineeksi (jos vaikka olit luokan kömpelöin voimistelija tai muuten täysin liikuntaidoton) niin vanhempana on melko mahdotonta enää ryhtyä notkistamaan itseään. Siitä vasta soppa voi syntyä. Toisaalta nilkkojen tulisi olla vahvat: luistelu tai pyöräily on hyvää harjoitusta. Jos et ole harrastanut mitään aikaisemmin niin on paras varautua siihen että joku paikka pettää, ennen kuin löydät tasapainoisen liikkumistavan. Vain hyvin varovainen liikkeellelähtö estää vammojen ilmaantumisen.

Jos juokseminen sujuu vaikka jalat hieman vinksahTELISIVATKIN eikä mitään vaivoja ole tullut, niin pyrkisin vain korjaamaan joitain äärimmäisyyksiä. Kyllä juokseminen erikoisillakin tyyleillä sujuu. Kaikissa massajuoksuissa näkee niin hurjia askeltamistapoja että aivan ilmeisesti luonto hyväksyy hyvin suuren variaation tässäkin toiminnossa. Sen sijaan kyllä ihmettelen sitä, että monet ihmiset eivät viitsi vaihtaa tossuja ajoissa, vaan juoksevat aivan uskomattoman lintassa olevilla tossuilla. Vaikka maratonille ei pidäkään mennä upouusilla välineillä, niin ei sinne myöskään pidä mennä aivan loppuun kuluneillakaan, ainakaan mitä tulee tossuihin (valmiiksi lintassa oleva tossu vain voimistaa askelvirhettä ja tuottaa melko varmasti ongelmia).

Pronaatiovammat syntyvät lähinnä siitä, että juoksijalla on liian heiveröiset tossut jotka jonkin ajan jälkeen jopa saattavat voimistaa virheaskeltamista, ja voivat johtaa lihas-, polvi- tai nilkkavammoihin. Tällaiset vammat voivat olla hyvinkin ikäviä ja tuskallisia. Niiden pääasiallinen hoito on lepo ja tehokkain ehkäisyttapa on tossujen säännöllinen vaihtaminen. Tukevat tossut pitävät poikittaisliikkeen melko hyvin

kurissa eivätkä väänny ainakaan huomattavasti. Itse vaihdan tossut heti kun kantaosa alkaa olla silminnähdyn vinossa, vaikka tällaisilla tossuilla voikin vielä kävellä ja jopa juosta silloin tällöin.

Rakot ja hiertymät ovat vasta-alkajan vitsaus, jotka eivät normaalkuntoilijaa yleensä enää häiritse kun hän oppii niitä varomaan. Uusilla kengillä ei tietenkään pidä heti juosta 20 kilometrin lenkkiä, vaan niitä pitää ensin pehmentää. Varpaankynnet on leikattava säännöllisesti, jalkoja, nivustaiteita, kainaloita on myös hyvä rasvailla. Jos kuitenkin rakko pääsee yllättämään (myös uudet sukat voivat tähän olla syynä!) niin sen hoitamisessa on hygienia tärkeintä. Tulehdus jalassa ei enää ole kuolemaksi niin kuin se oli Auschwitzin keskitysleireillä, mutta kiusallinen se on. Palloksi paisuneen rakon voi puhkaista puhtaalla veitsellä tai neulalla, pyyhkiä haavanesteellä ja panna laastarin päälle. Oman kokemukseni mukaan jos toimenpiteen suorittaa siististi ja kohtuullisen äkkiä sen jälkeen kun rakko on päässyt muodostumaan, niin iho liimautuu kiinni (ja kuoriutuu myöhemmin vähitellen pois) eikä rakosta juuri ole seuraamuksia. Sukkia ja laastareita kannattaa vaihtaa usein ja antaa rakon olla öiseen aikaan ilman laastaria.

Suoranaiset hiertymät (esim. varpaankynnen aiheuttamat) vaativat huolellista puhdistusta ja tiheitä laastarinvaihtoja. Rakkoihin ja hiertymiin silloin kun ne ovat helpohkoissa paikoissa on olemassa myös erikoislaastareita (Compeed), jotka liimautuvat ihoon kiinni lähes täydellisesti ja ovat kuitenkin hengittäviä. Ne kannattaa pistää jalkaan kun se on täysin kuiva, rasvaton ja puhdas. Ennen kilpailua laastari kannattaa kiinnittää paikoilleen useita tunteja aikaisemmin, jolloin voi olla jokseenkin varma siitä, että se myös pysyy paikoillaan.

Kainalohiertymiä hoidetaan pesemällä, jollain neutraalilla ihovoihteella ja ilmalla. Kainalohiertymän voi välttää käyttämällä t-paitaa hihattoman paidan sijasta, ainakin maratonin pituisilla matkoilla. Viime vuosina kuntoiluvaatevalmistajat ovat kiinnittäneet huomiota yhä enemmän siihen, että vaatteissa ei ole sisäpuolella kovia saumoja. Valmistajan merkkikin löytyy nykyään useimmiten ulkopuolelta! Huonosti suunnitellun vaatekappaleen tunnistaa heti kummallisista muhkuraisista saumoista juuri hankalissa paikoissa ja täysin väärästä mitoituksesta. Erään tunnetun suomalaisen valmistajan lämpöalushousut koituivat kohtalokseni Pogostan hiihdossa kerran kun ostin ne (tietysti

tarjouksesta!) edellisenä päivänä ja jostain käsittämättömästä syystä sain päänäpiston pukea ne päälle seuraavana päivänä. Jo kymmenen kilometrin jälkeen tiesin menettäneeni pelin kun ne kiristivät vatsaa ja jalkoja niin että sen tunki joka vedolla. Pituutta niissä kuitenkin oli noin 20 cm liikaa, ja näin minä, joka en nyt ole mitenkään tolkutoman lihava sain kärsiä sekä makkaroilla olevista että aivan liian kireistä lahkeista ja vyötäröstä. Taas oli saatu yksi opetus lisää ...

Flunssat ym.

Flunssa on ikävä tauti, ja kun olet tarpeeksi kipeä, liikunta ei taatusti maistu (tätä kirjoittaessa voin rehellisesti sen todeta). Mutta sekä ennen lopullista sairastumista että toipumisvaiheessa juoksuhalut saattavat olla ristiriidassa taudin kanssa. Kaikissa kilpailuissa tapaa väistämättä aina muutaman kaverin joka kehuu olevansa paikalla vaikka ”kuumetta on 38.5 astetta”. Itse en ole juossut kuumessa, mutta alkavassa flunssassa sekä toipilaana kyllä. Joissakin tapauksissa lievät flunssan oireet ovat hävinneet juoksun avulla (olen tavannut lääkärikin, joka oli havainnut saman ilmiön ja jolla oli sille hyvä teoreettinen selityskin: juokseminen tehostaa kehon puolustustoimintoja) joskus taas eivät. Toipumisvaiheessa liian aikaisella juoksemisella on saattanut olla ikävät seuraukset. Tärkeintä tietysti on se, että mitä enemmän juoksee ja mitä parempi kunto on, sitä harvemmin joutuu flunssan kouriin (selityksenä saattaa tietysti olla sekin, että tapaa niin vähän ihmisiä!). Toisaalta lehdissä saa jatkuvasti lukea huippu-urheilijoiden sitkeistä ja selittämättömistä flunssista ja sellaisista olen kyllä kuullut tuttavapiirissäniikin. Pyrkimättä tieteellisiin selityksiin, on melko varmaa, että kysymyksessä on juuri liian aikaisin toipilasvaiheessa aloitettu harjoittelu ja toisaalta liian rankka ruumiin rasittaminen. Flunssa pääsee krooniseksi ja sen jälkeen siitä on hankala päästä eroon. Huippu-urheilijat ovat luultavasti myös elimistöltään sen verran kovassa jatkuvassa rasituksessa että heidän kohdallaan riskit ovat suurempia.

Tätä lukua varten kokeilin viimeisimmän flunssani aikana juoksemista kun en ollut vielä lähellekään toipunut; kurkku oli kipeä ja olo oli kurja, kuumetta ei sentään ollut, mutta lihaksia särki. Juoksin viiti-

sen kilometriä suhteellisen kevyttä vauhtia mutta silloin tällöin vähän kovempaakin. Aluksi ei tuntunut mitenkään erityiseltä. Oli mukavaa päästä ulos vähän raittiiseen ilmaan ja juokseminen tuntui erittäin kevyeltä ja mukavalta. Juoksun jälkeen sitä tunsisi itsensä hetkellisesti melko terveeksi ja hyväoliseksi, mutta illalla huomasi että tämä hoitotapa kuuluu sarjaan laskea housuihinsa pakkasella jolloin tulee vähäksi aikaa lämmin. Alkoi yskittää, olo oli epämääräisellä tavalla heikko, nenä alkoi täyttyä paksusta visvasta joka tuntui myös poskionteloissa. Olo oli siis suoraan sanottuna paskamainen. Seuraavana aamuna, melko heikosti nukutun yön jälkeen ei tuntunut kovinkaan mukavalta. En ollut mitenkään hirveän sairas, muttei myöskään terve. Pahimmassa tapauksessa olin siis onnistunut saamaan itselleni sitkeän ja inhottavan flunssan jälkitaudin, joka ei hellittäisi otettaan pitkään aikaan... Ja niin siinä sitten kävikin. Kun olo meni yhä tukkoisemmaksi, korvissa alkoi soida ja yleisvointi oli kehno (hetken pystyssä olon jälkeen oli nautinto mennä pitkäkseen) niin ei auttanut muuta kuin mennä työterveysasemalle kysymään neuvoa. Sainkin penisilliinikuurin mutta sekään ei tuntunut auttavan, vaan olo oli edelleen täysin uupunut ja minkäänlaista halua lähteä kokeilemaan lenkkipolulla kunnon kestävyyttä ei todellakaan ollut. Viikko pääsi venähtämään siitä kun viimeksi olin lenkkipolulla.

Ei paljon ilahduttanut että luin sitten jälkikäteen erinomaisen peukalosäännön siitä, miten flunssan voi yhdistää juoksuun: niin sanottu kaulasääntö sanoo että niin kauan kuin flunssa pysyttelee kaulan yläpuolella eli sinulla on nuhaa, lievää köhää, kurkku vähän kipeä, niin voit vielä juosta, mutta kun flunssa siirtyy kaulan alapuolelle eli yskä on syvemmällä, kuume tuntuu jäsenissä, ja flunssa tuntuu jo vaikkapa ruokahalussa tai ankarana väsymyksenä, niin silloin ei saa juosta. Mutta kaikki flunssat ovat yksilöitä: joskus voit rangaistuksetta kuntoilla toipilaana tai saada jopa flunssan häviämään, kun taas joskus se iskee takaisin kahta kauheampana eikä luovuta ennen kuin olet ollut viikko-kaupalla juoksematta.

Vasta-alkajalla tuskin mieli palaa aivan heti sairauden jälkeen kuntoilemaan, mutta sille joka on tottunut päivittäiseen juoksurytmiin, saattaa olla todella kärsimys joutua jättämään lenkit väliin, päivästä toiseen. Hänestä voi tuntua että viikon aloillaan oleminen on todella sie-tämätöntä. Kunto laskee romahdus maisesti ja juoksuhermoa kutittaa.

Voin kuitenkin lohduttaa, että usein viikon-parin lepo on erittäin hyvä asia. Tietysti rankka flunssa pudottaa kuntoa ja ensimmäinen lenkki taudin jälkeen tuntuu äärimmäisen masentavalta, sillä juoksu ei lainkaan kulje. Mutta jo muutaman juoksukerran jälkeen alat huomata, että kuntosi nousee ryminällä ja juokseminen tuntuu erittäin kevyeltä. Olet samalla oppinut mitä harjoittelurytmin vaihtelu ja lyhyt lepokausi merkitsevät kunnan kannalta. Liian pitkä lepokausi onkin toinen juttu, silloin on tärkeintä varoa loukkaantumisia ja liian suuria odotuksia.

Jalkasieni on erittäin ikävä ja kiusallinen vaiva. Se liittyy lähinnä yleisiin sauna- ja pesuhuonetiloihin sekä heikohkoon hygieniaan, esim samojen sukkiin jatkuvaan käyttöön tai hikisten varusteiden säilytykseen niitä välillä kuivattamatta. Toisin sanoen, kannattaa välttää kovin ahkeraa liikkumista julkisissa pesu- ja pukuhuonetiloissa paljain jaloin ja tällaisten käyntien yhteydessä kannattaa pestä jalkapohjat ja varpaanvälit antiseptisellä pesuaineella. Mikäli jalkasieni on päässyt iskemään, antiseptinen pesuaine sekä sienien hoitoon tarkoitettu voide tiheän sukkienvaihdon ja ilmakympyjen ohella auttavat, mutta hitaasti. Tavallisesti yhden hoitokerran jälkeen oppii aika varovaiseksi. Sieni ei estä harjoittelua, mutta kiusallinen se on.

Yleensä juoksun pitäisi auttaa kaikenlaisiin vatsaongelmiin. Juostesahan vatsalaukku hölskyy rajusti (kokeile juomalla n. litra vettä ennen juoksuun lähtöä!) ja ruoansulatus tehostuu huomattavasti. Näin juoksijan tuskin tarvitsee kärsiä ummetuksesta, ellei hänellä ole hyvin poikkeuksellinen ja vähäkuituinen (ja/tai magnesiumköyhä) ruokavalio. Sen sijaan löysä vatsa on tyypillisempi ongelma. Ainakin itselläni on ainaisena riesana se, että jos lähdän juoksemaan liian pian ruokailun jälkeen tai muuten olen unohtanut vatsan tyhjennyksen, niin puolen tunnin juoksemisen jälkeen tämä tyhjennys on väistämättä edessä. Mukaan siis kannattaa ottaa paperia, kolikkoja WC-automaatteja varten tms. Rauhallisen paikan löytäminen voi olla joskus kovinkin hankalaa, sillä puistoissa ei yleensä ole riittävän suojaavia pusikoita.

Yleensä juoksijan vatsa toimii hyvin ja varsin säännöllisesti ja kaikenlaiset vatsavaivat ovat kovin harvinaisia. Itse olen myös päässyt eroon varsin kiusallisista peräpukamista, osittain välittömästi juoksemisen seurauksena, osittain siksi, että kova vatsa ei minua juuri ole

viime vuosina vaivannut (ryhtymättä tässä kummemmin selvittämään syyketjua...).

Selkäkivut ovat heikkoselkäsillä juoksijoilla, usein naisilla, varsin yleisiä juoksemisen aloitusvaivoja ja jopa juoksemista estäviä. Naiset-han eivät jostain syystä koe esimerkiksi vatsa lihaksiaan mitenkään ylläpidon arvoisina ja surkastuttavat niitä kireiden housuvyötäröiden yms. puristuksessa. Sama koskee selkää. Selkä ja vatsaliikkeet ovat kuitenkin niitä yksinkertaisimpia lisäliikkeitä, joita voi myös juoksijalle suositella. Selkä- ja vatsaliikkeitä varten ovat puistoihin sijoitetut telineet erinomaisia. Muuten tarvitset jonkun joka istuu jalkojesi päällä, varsinkin tehdessäsi selkäliikkeitä.

Noidannuoli iskee istuma- ja kirjoitustyöntekijään lähes väistämättä joskus. Stressi, rasittava yksitoikkoinen työsuoritus, niskan jännittäminen ja sitten jokin äkillinen liike ja pang! olet viikoksi lähes liikuntakyvytön. Ennen kuin minusta tuli todella ahkera juoksija, kärsin noidannuolesta melko säännöllisesti. Viime vuosina en ole siitä kärsinyt, ja olettaisin, että osasyynä on lihasten vahvistuminen, ja melko ahkera paikkojen venyttely. Juokseminen on hyväksi mm. ainakin hartioille, sillä ne joutuvat jatkuvaan kevyeen liikkeeseen. Jos käsiään pitää juostessa rentoina, niin tuskinpa hartiakivut kovin usein yllättävät. Ainoa ajankohta jolloin itse koen jonkinlaisia hartiasärkyjä on, kun lopetan keväällä hiihtämisen ja siirryn yksinomaan juoksuun: lihakset jotka ovat joutuneet melko kovalle rasitukselle pääsevät äkkiä lepoon ja juostessa hartioissa tuntuu ikävästi. Tämä menee kuitenkin nopeasti ohi. Noidannuolikin, toisin kuin nimi sanoo, varoittaa usein itsestään melko huomaamattomina lyhyinä sähköiskuina niskan seuduilla. Silloin on tärkeää venytellä ja rentouttaa niskaa. Ja välttää äkillisiä liikkeitä ja ponnistuksia. Riippuminen rekkitangossa on myös hyväksi.

Verenluovutus on suositeltava tapa, varsinkin hyväkuntoiselle ihmiselle. Helsingissä se on vain tehty melko hankalaksi, kun SPR:llä ei ole vastaanottopisteitä lainkaan keskustassa (vaikka sillä onkin toimitilat Tehtaankadulla!). Ainoa tapa jolla verta voi autoton luovuttaa on erilaisten kampanjoiden yhteydessä, kun verta luovutetaan työpaikoilla. Tässä yhteydessä mainitsen verenluovutuksen siksi, että itse olen käyttänyt sitä jonkin laisena ”veridopingina”. Kun menee verenluovutukseen pari viikkoa ennen jotain tärkeää kilpailua, niin olen ollut huo-

maavinani jonkinlaista yliaktiivisuutta itsessäni parin viikon kuluttua veren luovutuksesta ja tulkinnut asian niin, että ruumis on joutunut tekemään hiukan ylitöitä menetetyt veren korvaamiseksi, ja tästä on ollut hyötyä muutenkin. Siis vähän sama asia kuin pitkän harjoituksen palautumisen jälkeen aiheuttama kunnan nousu. Voi olla että tämä on pelkkää humpuukia, mutta mukavasti on juoksu kulkenut, ja verta on joka tapauksessa tullut luovutettua jokunen litra!

SPR voisi tietysti lisätä verenluovutuksen suosiota myös tarjoamalla halukkaille palveluna verianalyysijä. Olisi kiva tietää verestään muuta kuin pelkkä hemoglobiiniarvo. Tämä tuskin vääristäisi verenluovutuksen tarkoitusta, varsinkin jos analyysit olisivat kuntoiluorientoituja. Silloin päinvastoin, verenluovuttajiksi etsiytyisi kuntoilijoita ja muuta varsin tervettä elämää harjoitettavaa porukkaa.

Kaikki edellä kuvatut vähäiset vaivat ovat tietenkin pientä sen rinnalla jos saat pysyvemmän juoksua haittaavan vamman. Näistä vakavampia ovat polvivammat ja akillesjännevammat. Kummatkin ovat suhteellisen salakavalia ja tulehdus ei aluksi tunnu kovin pahalta, mutta jossain vaiheessa se sitten muuttuu niin kovaksi että juokseminen ei onnistu. Silloin onkin jo liian myöhäistä. Jos osaisi havaita milloin akillesjänne on menossa huonoon kuntoon, ja osaisi lopettaa silloin, niin voisi säästyä paljolta. Itse en ole vielä kokenut akillesjänteen tai polven vammautumisen tuhoisia vaikutuksia, mutta pari ystävääni taistelee niiden kanssa. Amerikkalaisissa opaskirjoissa puhutaan 45 päivän levosta, mikä on juoksijalle valtava aika. Ystäväni olikin pitkään täysin juoksukyvytön, koska ei ole malttanut levätä tarpeeksi, mutta nyttemmin hän on täysin toipunut ja päässyt vielä parempaan kuntoon kuin ennen leikkausta.

Nämä vammat syntyvät liian kovasta harjoittelusta ja heikosta venytelystä ja verryttelystä. Suuret rasitukset, suuret harjoittelun lisäykset, nopeuden lisäykset, äkilliset nykäisyt, varomattomat liikkeet ovat kaikki ongelmallisia. Mitä enemmän on harjoitellut, sitä suurempi toleranssi on mutta toisaalta sitä suurempi riski saada joku todella vakava rasitusvamma (esim. rasitusmurtumat). Mutta kaikkea paitsi äkillisiä vammoja ja onnettomuuksia voi varoa ja ennakoita. Pitkiä matkoja rauhallista vauhtia juoksevalle kuntoilijalle rasitusvamma varoittaa useimmiten hyvissä ajoin itsestään. Aamuisin kun nousee sängystä, huomaa kyllä

helposti mitä paikkaa pitäisi varoa ja erityisesti venytellä. Itselläni on tällä hetkellä lievä tuntuma akillesjänteessä, aina kun lähdän juoksemaan tai aamulla jolloin kantapäässä saattaa suorastaan vihlaita, mutta sitten se menee ohi, kun lihakset vetreytyvät. Joka tapauksessa tuoloin esimerkiksi kylmiltään suoritettu rasittava hyppy tai muu äkillinen ponnistus voi aiheuttaa todella pitkäaikaisen ongelman.

Leikkauksia en ole kokenut, mutta olen periaatteessa valmis sellaiseen jos muuten ei pysty juoksemaan. Sen perusteella mitä minulle on aiheesta kerrottu, nykyiset tähytysleikkaukset ja erilaiset laserhoidot ovat varsin tehokkaita ja toipuminen on nopeaa.

Vaikka olenkin välttynyt näiltä ikävämiltä vammoilta, niin olen kokenut niin akuutteja lihastulehduksia, lieviä revähdyksiä samoin kuin äkillisiä nyrjähdyskiä ja venähdyksiä ja hoidellut niitä erilaisilla konsteilla: kylmää vettä, mehiläisvoiteita, apteekkivoiteita, jääsuihkeita. Parasta olisi, jos välittömästi vammautumisen tapahduttua voi lopettaa juoksemisen ja ylipäänsä liikkumisen, panna nilkan tai polven jääkylmään veteen ja antaa sen olla siinä mahdollisimman pitkään (talvella lumi on erittäin tehokasta, olen hoitanut sillä pahan portaissa liukastumisen seurauksia menestyksellä). Sen jälkeen voi kiertää ympärille siteen tai panna paikalle nilkka- tai polvituen (myös teippaus auttaa, jos tietää miten se tehdään). Erilaiset lievittävät voiteet auttavat, ja särkyä voi poistaa lääkkeillä.

Jos sinulla on vakuutus (vapaa-ajan tapaturmavakuutus, matkavakuutus tms.) ja nyrjähdys tapahtuu juoksulenkillä, niin käännä ilman muuta urheilulääkärin puoleen. Kokemukseni mukaan tavallinen terveyskeskuslääkäri ei tiedä näistä jutuista yhtään mitään. Kerran kun esimerkiksi iskin selkäni pahasti, niin terveyskeskus lääkäri, jonka luona kävin hoitoa saamassa, oli sitä mieltä että fysikaalisesta hoidosta ja voimistelusta ei olisi mitään hyötyä. Kun sitten jonkin ajan kuluttua sain pohkeeni juoksukelvottomaksi juostessani liian kevyillä ja linttaan astutuilla tossuilla, niin urheilulääkäri määräsi minulle 10 kertaa fysikaalista hoitoa ja lääkintävoimistelua, joka koostui syvälämpö- ja sähköterapiasta sekä hieronnasta. Vaikutus oli todella nopeaa verrattuna siihen kun edellisellä kerralla yritin hoitaa samanlaista vammaa pelkällä levolla. Silloin toipuminen kesti yli kaksi kuukautta, kun nyt pystyin juoksemaan maratonin kuukauden kuluttua ja harjoittelemaan jo paria

viikkoa loukkaantumisen jälkeen.

Mutta tärkein ensiapu nyrjähdys- ja venähdysvamman hoidossa on kuitenkin ehdottomasti kylmähoito ja lepo välittömästi onnettomuuden jälkeen. Olen kyennyt juoksemaan täyden maratonin kolmessa ja puolessa tunnissa siitä huolimatta, että maratonia edeltävän päivän aamulla juoksin harjoituslenkillä kuoppaan ja venäytin nilkkani todella pahasti (muistan kun juuri kuoppaan pudotessani ajattelin että ”huomenna ei juosta, voi vittu”). Palasin heti hotelliin, panin nilkan jäihin ja lepäilin koko aamupäivän jääpussi nilkassa. sitten voitelin nilkkani paikallisella erittäin tehokkaalla voiteella, söin yhden särkytabletin ja lähdin poikien kanssa iltapäiväksi kaupungille (ei olisi ehkä pitänyt, mutta toisaalta ajattelin että en kuitenkaan pysty osallistumaan joten kannattaa edes katsella nähtävyyksiä). Illalla kun otin jalan esiin kevyestä siteestä, se oli pienen jalkapallon kokoinen. Lisää kylmää, voidetta ja side päälle, ja aamulla jalka oli melko siedettävän näköinen, joskin hiukan kirjavan värinen. Kipua ei pahemmin ollut. Niinpä sitten menin lähtöpaikalle, vakaasti päättäneenä lopettaa heti kun nilkka alkaa tuntua. Alun juoksin hyvin hillitysti ja lopun hiukan kovempaa, mutta nilkka ei missään vaiheessa haitannut menoa. Lähtöpaikan kylmyys vielä lisäsi kylmähoitotehettä.

Se tosiasia, että saatoin hoidattaa nilkkaani jälkikäteen viitisen kertaa syväämpöhoidolla ja levolla vaikuttivat varmaan siihen että minkäänlaisia jälkiseuraamuksia ei tullut. Parin kuukauden kuluttua en tuntenut enää mitään kipua, eikä sen jälkeen ole ollut minkäänlaisia jälkiseurauksia (mielenkiintoinen todistus ruumiin ja sielun yhteydestä on, että kun olin kirjoittanut tämän ja nousin pöydästä lähteäkseni kävelemään, niin tunsin kipua juuri tuossa nilkassa, hyvin lievänä tosin! Hermostolla on oma muistinsa...).

Kuntoilu riskinä

Yksi asia, mistä me kuntoilijat usein vitsailemme, on se, että olisi hienoa kuolla lenkkipolulle, tuskattomasti ja äkillisesti, aiheuttamatta mitään ylimääräisiä kuluja hyvinvointivaltiolle, ja huolia sukulaisille. Pitkillä hiihto- ja juoksutapahtumilla kuolema ei olekaan täysin tun-

tematon vieras. Itse asiassa on kai niin, että vaikkakin kuntoilu sinänsä varmasti on hyväksi terveydelle, niin juuri raskaissa pitkäkestoisissa suorituksissa on myös mahdollista ylittää oman kestoikykynsä rajat ja löytää oma heikko kohtansa, joskus kohtalokkain seurauksin. Useimmitenhan tämä heikko kohta on pikemminkin jokin nivel tai lihas tai selkä, mutta jos se on sydän tai verisuoni aivoissa, tilanne on hiukan toinen.

Kuten olen jo aiemmin maininnut, minulla oli tapana hiihtää kilpaa ystäväni J.P. Sarolan kanssa, jo lähes 20 vuoden ajan, kerran vuodessa Pogostan hiihdossa. Vuonna 1995 valmistauduimme hiihtoon kumpikin omalla tahollamme, joskin tapasimme useita kertoja ja harjoittelimme myös yhdessä. Helmikuussa J.P. oli Jyväskylässä pitämässä kursssia ja harjoittelemassa ja sairastui flunssaan - niin kuin hän luuli. Flunssa osoittautui tavallista ankarammaksi (niin kun ne usein voivat olla juuri silloin kun on hyvä harjoituskausi päällä) ja pakotti hänet pitämään lähes parin viikon tauon harjoittelussa. sen jälkeen hän aloitti hiihtämisen uudelleen, mutta sanoi minulle, että tunsii edelleen olevansa hiukan huonossa kunnossa ja aina hyvän lenkin jälkeen oli seuraavana päivänä väsynyt, joten yhden hyvän päivän jälkeen seurasi aina yksi huono. Kun itse tulin sitten viikkoa aikaisemmin hiihtämään Ahman hiihtoa, havaitsin, että vaikka J.P. oli selvästi parempikuntoinen kuin minä (esim. kun kiipesimme mäkiä ylös) niin loppupuolella hän selvästi väsyi, eikä ollut kiinnostunut tulemaan seuraavana päivänä hiihtämään lenkkiä uudelleen. Tuntien J.P.:n en kuitenkaan ottanut näitä merkkejä mitenkään vakavasti. Tiesin että hän oli erittäin hyväkuntoinen, hyvin harjoitellut, paljon paremmassa kunnossa kuin minä sekä kestävyysden että vauhdin osalta. Kun sitten seuraavana viikonloppuna teimme viimeisiä lenkkejä ennen Pogostan hiihtoa, J.P. jätti minut kevyesti kaikissa ylämäissä. Muutenkin tekemämme hiihtolenkit tuona lauantaina tuntuivat todella mukavilta ja nautinnollisilta. Kun sitten seuraavana aamuna lähdimme kuuden maissa liikkeelle kohti Ilomantsia, olin todella hyvässä kilpailuvireessä. Omalta osaltani hiihto sujuikin fantastisen hyvin: hiihdin juuri sopivaa vauhtia, pystyin kiristämään vauhtia loppua kohti - ja mikä parasta (niin luulin) J.P. tuli perässäni. Olin jättänyt hänet yllättäen jo n. 15 kilometrin jälkeen (odottelin häntä jonkin aikaa seuraavalla mehuasemalla, mutta häntä

ei näkynyt, joten jatkoin matkaa). Siitä eteenpäin oma vauhtini vain parani, kun tietysti pelkäsin hänen ottavan minut kiinni jossain vaiheessa. Vasta maalissa sain sitten tietää, että J.P. olikin kuollut, tuupertunut äkkiä ladulle matkan puolessavälissä. Edellisellä mehuasemalla hän oli valitellut vähän vatsakipuja, mutta jatkanut matkaa ja sitten parin kilometrin hiihdon jälkeen yhtäkkiä pudonnut ladulle. Ruumiin-avauksessa kävi ilmi, että hänellä oli ollut lievä infarkti silloin kun hän oli luullut saaneensa flunssan, ja että seuraava olikin sitten ollut todella massiivinen. Yleensähan varoitetaan siitä, että flunssaisena harjoittelu voi olla vaarallista sydämelle, mutta ainakin minulle oli uutuus, että lievää infarktia voi erehtyä luulemaan joksikin muuksi. Tämä on kuulemma varsin tavallista. Joka tapauksessa J.P. ei siis koskaan toipunut ensimmäisestä infarktistaan, joka paremmalla onnella olisi ollut vain vakava varoitus ja johtanut siihen, että hän olisi lopettanut kilpailemisen ja liian rehkimisen hyvissä ajoin. Tarinan opetus ainakin minulle on se, että yli viisikymppisenä ei enää pidä yrittää koetella rajojaan ja kestävyyttään vaan tyytyä rauhallisempaan ja vähemmän ponnistusta vaativaan kuntoiluun - sekä myös se, että flunssiin, ja varsinkin sellaisiin jotka eivät tunnu paranevan, pitää suhtautua vakavasti. Kuolema ladulla tai lenkkipolulla on kaunis kuolema - J.P.:n kasvoilla oli todella rauhallinen ja tyyni ilme ja hänen takanaan hiihtänyt kertoi että hän vain putosi ladulle täydessä vauhdissa - mutta olisi parempi että se tapahtuu myöhemmin kuin nuorena viisikymppisenä.

Mainittakoon muuten, että kaiken maailman kolesteroli-, verenpaine- tai rasitus-EKG -arvoista ei ole juuri ennusteiksi: kävin itsekin sitten täydellisessä terveystarkastuksessa ja arvoni olivat suurin piirtein samat kuin mitä J.P.:llä oli ollut edellisenä kesänä testeissä - siis erinomaiset (J.P.:llä oli alhaisempi verenpaine ja paremmat kolesteroliarvot ...). Niiden puolesta voisin siis kuolla minä päivänä tahansa - varsinkin talviaikaan (kylmyydellähän on myös todettu olevan juuri verta jäähmettäviä vaikutuksia jotka lisäävät infarktiriskeä).

16. Fysikaalinen hoito parannuskeinona

Hieronta on urheiluväen keskuudessa yksi perinteisimpiä ja edelleen vahvassa asemassa olevia lihastenhuoltotapoja. Suomen urheilujoukkueen mukana matkustaa aina muutama hieroja, ja huippu-urheilijat käyvät säännöllisesti hierottamassa itseään etteivät lihakset menisi ”jumiin”.

On siis selvää että myös tavallisen pienen kuntoilijan tie vie usein hierojalle, varsinkin jos tämä on riuska ja viehättävä, vahvarakenteinen nuori nainen, niin kuin oma suosikkihierojani on. Mielestäni hieronta on mukavaa, ja tuntuu loogiselta, että lihasten möyhentäminen silloin tällöin tekee niille hyvää, mutta en missään nimessä suosittelen sitä väliittömästi ennen jotain tärkeää kilpailua. Hieronta voi jopa pahentaa joitakin kiputiloja ja esimerkiksi jos niska on kipeä, niin menisin hierottamaan sitä vasta sitten kun akuutti vaihe on ohitse. Ja yleensä kannattaa hierottaa useamman kerran sarjoina, koska vasta silloin lihakset mukautuvat ja tottuvat.

Suomessa vallitsevien oppien mukaan hieronnan täytyy olla tosi raakaa ja tuskallista, sellainen hellä ja kevyt taputtelu jota saat osaksesi jossain turistikohteessa on siitä kaukana. Muistan erityisen hyvin sen ronskin keski-ikäisen ja äikäisen mieshierojan joka hieroi meitä maratoonareita Helsinki City Maratonin jälkeen, pahoinpidellen vaikeoivia juoksijaparkkoja sydämensä kyllyydestä, työtätekevän luokan kostonan veltolle keskiluokalle. Jossain muussa tilanteessa samaa olisi kutsuttu kidutukseksi. Enkä usko, että tuosta hieronnasta oli ihmisil-

le hyötyä, pikemminkin päinvastoin, jos oletetaan useimpien heistä kärsineen akuutista juoksun jälkeisestä lihastulehduksesta... Sen sijaan pehmeämpi hieronta silloin kun lihakset ovat hyvin treenattuja, tuntuu vaikuttavan positiivisesti. Ainakin lihaksisto pehmenee, voi venytellä paremmin, askel tuntuu kevyemmältä. Kun lihakset ovat päässeet täysin jumiutumaan, niin muutamankin kerran hieronta auttaa aivan ihmeellisesti.

Fysikaaliseen hoito sisältää myös muutakin mukavaa. On olemassa erilaisia lämpö- ja sähköhoitoja, joiden avulla voidaan vammojen parantumista nopeuttaa. Oma kokemukseni niistä on erittäin positiivinen, kuten jo edellisessä luvussa mainitsin. Kesällä 1990 harjoittelin ahkerasti HCM:lle ja juostessani liian kuumassa ja liian kevyillä tossuilla sain yhtäkkiä erittäin hankalan revähtymä- tai tulehdusvamman pohkeeseeni. Käveleminen oli mahdollista, mutta juoksu ei, jokainen askel sattui niin paljon, ettei juoksemista voinut ajatellakaan. Lepäsin viikon, aloitin uudelleen. Viiden kilometrin juoksun jälkeen vamma uusiutui. Lepäsin taas viikon, lähdin taas liikkeelle ja nyt saatoin juosta kaksi tai kolme kertaa, mutta sitten vamma taas uusiutui. Loppujen lopuksi luovutin ja lopetin juoksemisen kokonaan, jättäen samalla haaveet maratoniin osallistumisesta. Maraton siis jäi juoksematta ja itse asiassa vasta pari päivää maratonin jälkeen saatoin alkaa juoksemisen uudelleen. No, kausi ei vielä ollut mennyttä, joten seuraavaksi tavoitteeksi asetin Chicagon maratonin marraskuussa. Treenasin taas ahkerasti ja sitten lokakuussa ollessani Puolassa eräässä seminaarissa ja juostessani aamulla pitkää lenkkiä, sama vamma uusiutui taas.

Nyt päätin kokeilla lääkäriä. Menin kunnon urheilulääkäriin (Tapio Kallio) vastaanotolle, selostin ongelmani ja hän määräsi minulle fysikaalisia hoitoja, voimistelua ja hierontaa. Seuraukset olivat aivan fantastiset. Kun kesällä toipuminen ei millään tahtonut edetä, niin nyt pystyin taas aloittamaan juoksemisen viikon kuluessa ja jalka kesti hienosti Chicagon maratonin. Sen jälkeen kyllä myös opin, että liian kevyillä maratontossuilla ei pidä juosta jatkuvasti, varsinkin jos kärsii pronaatiosta (olin käyttänyt niitä matkatossuina, koska ne ovat hyvin keveitä ja menevät pieneen tilaan).

Saamani hoidot olivat sekä voimistelua, nilkkojen vahvistamista, myös lämpö- ja sähköhoitoa kipukohtiin. En voi esittää teille kuin yh-

den ainoan omakohtaisen kokemuksen, mutta se oli hyvin myönteinen.

Luulisin, että järkevintä on käydä hierottamassa itseään sopivin välein, pari kertaa vuodessa ja silloin muutaman kerran sarjan. Mutta on selvää, että jalkoja voi hyvin vatkata itsekin ja hierontaan voi käyttää myös amatöörejä.

Sen sijaan erilaisten kipujen takia kannattaa etsiä aina fysikaaliseen hoitoon lääkärin kautta. Ei ole mitään järkeä juosta jatkuvasti jokin pieni kipu jalassa, varsinkin nilkassa ja polvessa, vaan sellaisia pitää hoitaa. Tietenkin lepo on yleensä se kaikkein yksinkertaisin hoito, mutta kovin hidas, ja perusongelma saattaa jäädä ratkaisematta.

17. Doping

Doping on yksi urheilun rituaalisista kirosanoista. Minun on joskus vaikea nähdä eroa sen hirvittävän itsensä räökkäämisen ja mutiloinnin joka moniin yleisurheilulajeihin sisältyy - aitajuoksu, kolmiloikka, pituushyppy, keihäänheitto, lajeja joissa urheilija ei juuri tervettä päivää näe ja kulkee usein nivelet teipattuina ja paikat puudutettuina - ja siten lääkaineilla tapahtuvan kunnan kohottamisen välillä. Jotkut harjoitusmuodot ovat myös puhdasta räökkäystä ja taatusti haitallisia urheilijan tulevan elämän kannalta. Oma vaatimaton käsitykseni on että doping on kiellettävä siinä tapauksessa, jossa siitä voi aiheutua käyttäjälle pysyvä haitta tai elintoimintojen muutos. Siis vähän niin kuin tupakointi - joka tietenkään ei ole kiellettyä! Kaikenlainen muu itsensä kohtuullinen lääkitseminen on mielestäni aivan hyväksyttävää. Mutta tarkoitus on puhua dopingista ja kuntoilusta.

Kuntoilijoitahan ei kukaan testaa, varsinkaan jos he eivät osallistu mihinkään kilpailuihin. Lisäksi jos he ovat iäkkäämpiä, heitä saatetaan jopa hoitaa aivan samoilla hormoneilla, jotka ovat niin äärettömän rikkollisia, kun niitä käyttää joku nuori huippu-urheilija. En kuitenkaan usko että kuntoilun piirissä esiintyisi mitään suurimittaista dopingia. Kaikenlainen pikku”vilppi” lisä vitamiinien, erilaisten piristeiden tms. muodossa on toki aivan mahdollista (itse olen kulauttanut muutaman lusikallisen poikani efedriinipitoista yskänlääkettä jonkun lyhyemmän juoksukilpailun alla, enemmänkin huvin vuoksi kuin uskoen sen tehoon). Vilppihän on muutenkin suurissa maratoneissa varsin yleistä.

New York City maratonissa todettiin että 200 tarkastetusta juoksijasta 3 % huijasi, so. markusti metrolla, oikaisi tms. Tämä merkitsisi siis jopa 700 huijaria koko juoksussa! Tämäkin on hyvin suhteellista; jos joku hidas juoksija haluaa saada kerrankin kohtuullisen ajan maratonilta, tietoisena itse siitä että huijaa, niin mikäs siinä. Itsekin voisin joskus tilaisuuden tullen sortua huijaukseen, mutta tuskin kuitenkaan palkintojen toivossa.

Erilainen ruoka-ainedopinghan on äärimmäisen suosittua ja sallittua. Maratoonarit ahtavat itseensä mitä ihmeellisimpiä aineita (vrt. edellä omat salaiset aseeni!) ja näitähän voivat muut juoksijat myös harrastaa. Esimerkiksi kahvin juonti ennen maratonia, erilaiset hiilihydraattierikoisjuomat, pastoista puhumattakaan kuuluvat juoksijan valmentautumiskikkoihin. Niiden käyttöä ohjaa sama psykologia kuin varsinaista dopingia, jonka merkitystä haluan siis tässä suhteellistaa. Kun toisaalta pyritään koko ajan kehittämään uusia salaisia valmennusmenetelmiä tai vaikkapa suksivoiteita, niin miksi nyt oman lihaksiston kasvattaminen olisi niin kauheaa, jos seuraukset ovat enimmäkseen positiivisia henkilön oman terveydenkin kannalta, puhumattakaan itsetunnosta ja saavutuksista? Siinä vaiheessa jossa voidaan osoittaa, että hormonivalmisteiden kohtuullinen syönti on vahingollisempaa kuin alkoholin juominen tai tupakanpoltto, niin olen valmis vastustamaan niiden käyttöä. Sinänsähän on huvittavaa, että positiivinen doping on kielletty, mutta negatiivista saa harjoittaa niin paljon kuin haluaa. Matti Nykänen sai juoda päänsä täyteen kapakassa vaikka joka ilta, mutta kukaan ei häntä sen takia tuomitse tai testaa paljonko alkoholia löytyy verestä ja millaiset ovat maksa-arvot. Jos Ben Johnson olisi sortunut ryyppäämään ennen Soulin olympialaisia, siinä ei olisi ollut mitään pahaa (kymmenottelija Dan O'Brien onkin tunnustanut olleensa alkoholisti jopa parhaina suorituskausinaan). Nyt hän oli vahvistanut lihaksistoaan todellisella hormonitehokuurilla ja se oli hirvittävä skandaali. Kukaan ei saa minua uskomaan etteikö hänen tekopyhä kilpakumppaninsa Carl Lewis olisi myös syönyt hormonivalmisteita, mutta ehkä hiukan älykkäämmällä ja varovaisemmalla tavalla. Tai ehkä Lewisilla oli vain parempi lääkäri!

Tässä en nyt mitenkään kehota syömään hormoneja, enkä ole itse niitä koskaan käyttänyt, mutta haluaisin vain ilmaista oman reaktio-

ni tuota hormonitekopyhyyttä vastaan josta saamme kärsiä alinomaa. Huippu-urheilu ON dopingia - vain ei-kilpailullinen kuntoilu on oikeastaan tervettä liikuntaa! Tämän olen nyttemmin tajunnut vielä selkeämmin kuin silloin kun lauseen alunperin kirjoitin.

18. Lopettaminen eli jälkikirjoitus syksyllä 1993

Kun aloin kirjoittaa tätä tekstiä, vuoden vaihteessa 1991-2, en arvanut että voisin siihen vielä kirjoittaa myös luvun siitä, miten juokseminen lopetetaan! Päinvastoin, kuvittelin tuolloin jatkavani harrastustani sammumattomalla innolla siihen saakka kunnes täydellinen romahdus tai yleinen raihnavuus estää kaikenlaisen liikkumisen. Nyt luulen pikemminkin, että aion juosta vain silloin tällöin, so. palata alkuperäiseen herrasmiesmäisen kevyeen juoksuharrastuksen.

Ja miksi näin? Mistä tämä yllättävä käänne?

Vuoden 1992 aikana, tämän kirjan käsikirjoituksen valmistumisen jälkeen, osallistuin keväällä pariin maratoniin, joista Kaliforniassa juoksemani Big Surin maraton jäi muistiin erittäin nautittavana kokemuksena. Mutta tarkoitukseni ei ollut juosta siellä aikaa (olin ehtinyt harjoitella varsin vähän) ja muutenkin ajattelin ottaa juoksun maisemien katseluna ja ympäristöstä nauttimisena. Vasta lopussa kiristin vähän tahtia, ja kaikkiaan aikani jäi jonnekin 3.45 paikkeille.

Kesällä sitten harjoittelin erittäin tunnollisesti ja perinpohjaisesti Helsinki City Maratoniin. Olin mielestäni aivan elämäni kunnossa, en ollut koskaan juossut niin rajuja intervaleja ja intervalliaikani parantivat lupaavasti. Odotin siis maratonissa todella kovaa aikaa. Tosin päällekkäin maratonin kanssa jouduin valmistautumaan pitkälle ulkomaanmatkalle ja lisäksi suorittamaan raskaita yliopistollisia veloitteita, joten olin todella uupunut, henkisesti ja ehkä myös fyysisesti lähtiessäni maratoniin. Alun alkaen havaitsinkin että tänään ei ollut

minun päiväni. Juoksu ei sujunut ja tuntui kilometri kilometriltä yhä vaikeammalta. Lopussa minut ohitti jopa sellainen juoksija, jonka en olisi millään uskonut minua päihittävän (näin sitä voi erehtyä!). Aikani oli huonoin mitä koskaan Helsinki City maratonilla olen juossut ja odotukset huomioon ottaen täydellinen katastrofi. Yritin estää jopa sen rekisteröimisen, mutta silloin olisi ilmeisesti pitänyt kiertää koko maali. Joka tapauksessa olin juoksun jälkeen hirvittävän pettynyt, ehkä pettyneempi kuin saatoin itselleni myöntääkään.

Välittömästi tämän jälkeen lähdin Yhdysvaltoihin, Kaliforniaan, jossa kuvittelin että olosuhteet juokse miselle olivat todella hyvät. Minulla vain ei ollut mitään juoksuseuraa siellä. Harjoittelin kuitenkin tunnollisesti, juoksin intervaleja, kiipesin ylös rinteitä, ja osallistuin joihinkin kilpailuihin. Aikani olivat todella kehoja, käsittämättömän huonoja. Jotain oli tapahtunut mikä oli romahduttanut juoksukuntoni täydellisesti.

Juokseminen alkoi tuntua yhä vastenmielisemmältä ja saatoin alkaa lintsata, varsinkin pitemmiltä lenkeiltä ja toisaalta vauhti hidastui. Kauteni päättyi katastrofaaliseen Honolulun maratoniin, jossa juokseminen oli lopussa todella raskasta, aika kurja ja maaliin tullessa vielä kaiken lisäksi oksentelin osaaottavien katselijoiden silmien edessä.

Keväällä 1993 juoksin vielä suhteellisen usein, mutta todellista lönnköttelyvauhtia, ilman pienintäkään kunnian himoa. Kilpailuvietti oli täydellisesti sammunut. Pakotin itseni juoksemaan vain koska olin luvanut erälle juoksijatovereilleni osallistua Helsinki City Maratoniin, mutta tiesin jo ennalta, että tulos ei olisi kovin hyvä. Minulta puuttui täydellisesti motivaatio. Niinpä aloinkin ajatella lopettavani lähes kokonaan juoksemisen City Maratonin jälkeen ja siirtyä muihin lajeihin, esimerkiksi rullaluisteluun, maastopyöräilyyn ja tietysti hiihtoon, joka tuntuu edelleen yhtä nautittavalta kuin se on aina tuntunut.

Mistä tämä voisi johtua? Kun aloitin tämän kirjan kirjoittamisen, juoksu oli yksi harvoja asioita joista sain todella nautintoa ja vastaavasti tämän kirjan kirjoittaminen oli erittäin hauskaa. Ehkä itse kirjoittamisprosessi, sekä käsikirjoituksen saama nyreä vastaanotto kustantajien taholta ovat vaikuttaneet asiaan, mutta ehkä on myös niin, että juoksemisen logiikka on siinä, että niin kauan kuin tulokset paranevat, kun huomaa kehittyvänsä, harjoittelu tuntuu mielekkäältä. mutta sitten

kun alkaa polkea paikallaan eikä harjoittelu näytä tuovan tuloksia niin juokseminen alkaakin maistua puulta. En tiedä, mutta joka tapauksessa tuntuu siltä kuin olisin kypsä lopettamaan juoksemisen, samalla kun vihdoin lopetan tämän kirjan ja teen siitä omakustanteen. Vielä silloin tällöin juostessa vanha mukava tunne askeleen keveydestä ja juoksun hauskuudesta tulee esiin, mutta yhä useammin täytyy todella pakottaa itsensä ulos, ylös upottavan sohvan pohjalta, mukavan kirjan äärestä (tai elokuvan).

Pääsyynä on melko varmasti se, että olen orientoitunut aivan liikaa kilpailuihin ja niissä koetut epäonnistumiset ovat päässeet vaikuttamaan aivan liikaa motivaatiooni. Olisi siis pitänyt painottaa enemmän vain juoksemista ja siinä koettuja elämyksellisiä vaihteluja.

Tähän liittyy sekin, että olen systemaattisesti kilpailut kavereiden kanssa, jotka ensin voitoin helposti, sitten suurin ponnistuksin, ja lopulta en enää kykene heitä voittamaan, vaikka mitä tekisin. Voitte arvata mitä tällainen tekee suomalaisella itsetunnolla varustetulle miehelle!

Ja ehkä on myös syytä varoittaa lukijaa toteamalla, että tämä lopettamisnyyhkäily on luonteva mollisävyinen lopetus kirjalle, tekee siitä kokonaisen tarinan jolla on alku ja loppu (ja muutamia temaattisia harhapolkuja) ja elävässä elämässä saattaa hyvinkin olla, että jatkan juoksemista uusiutuneella innolla. Toivottavasti jotain oppineena.

HCM meni penkin alle aivan kuin tässä ennakoin, mutta yksi syy oli se, että innostuin treenaamaan aika rajusti ja kunto nousi kohisten, mutta koska ns. vauhtikestävyys oli edelleen heikko, kuvittelin itsestäni aivan liikoja. Toinen puolikas maratonista olikin aivan kaameaa puurtamista. Niinpä juoksun jälkeen olin vielä vakuuttuneempi siitä, että lopettaisin pian. Juoksen edelleen jonkinlaisesta tottumuksesta, mutta se innostus puuttuu, joka toivon mukaan heijastuu tämän kirjan alkuluulta.

Opetus on tämä: aseta aina tavoitteesi kykyjen mukaisiksi. Kun juoksee melko paljon ja säännöllisesti, niin sitä pitäisi aika hyvin tietää, mihin pystyy (tässä olen haksautanut monta monituista kertaa). Ja kun aluksi lähtee liikkeelle sillä vauhdilla mihin on tottunut ja mitä tietää jaksavansa (kilpailutilanteessa voi ehkä hiukan nopeuttaa) niin lopussa voi vähän kiristää, ja mikä on myös varsin mukavaa, jopa vähän ohitellakin. Tuorein kokemukseni oli Lassen Hölkkä Myrskylässä:

ilma oli kirkas ja kuulas, reitti kierteli etelä-suomalaista maalaismaise-
maa, lähinnä sorateitä, traktorit pörräsivät pelloilla, siellä täällä muu-
tama maajussi ihmetteli juoksijoita, joita oli toista tuhatta, järvi, joka
kierrettiin siinteli lähistöllä, eli sanalla sanoen parempia juoksuolosuh-
teita ei juuri voinut ollakaan. Sen sijaan että olisin yrittänyt kilpailla
kenenkään kanssa tai asettaa itselleni aikatavoitteita, lähdin liikkeelle
melko hitaasti, hengitys ei paljoa tihentynyt ja askel oli kevyt. Juttelin
naapurijuoksijoiden kanssa, katselin maisemia ja tien varren taloja, jos-
kus myös naispuolisten juoksijoiden trikoiden peittämiä sääriä. Vasta
vähän ennen puolimatkaa lähdin vähän kovempaan vauhtiin, mistä
seurauksena olikin, että sen jälkeen kukaan ei enää ohittanut minua,
vaan minä ohittelin ehkä n. 30-40 juoksijaa vähitellen, hitaasti hivut-
taen. Aivan lopussa kaksi juoksijaa meni ohitseni, mutta ohitin heidät
uudelleen vähän ajan päästä. Ja kuitenkin juoksu tuntui erittäin muka-
valta ja kevyeltä aivan viimeiseen nousuun asti jossa hieman askel alkoi
painaa. Siitä on pitkä aika kun olen tullut maaliin juoksun jälkeen niin
miellyttävissä tunnelmissa. Jota ei yhtään huonontanut Päivi Virenin
saunakutsu, kiitokset vain! Jos kaikki juoksut olisivat tällaisia, niin lo-
pettaminen ei tulisi edes mieleen. Teen tiukan päätöksen etten koskaan
enää aseta epärealistisia aikatavoitteita tai pyri jonkun ylivoimaisen ys-
tävän voittamiseen. Kaikki otetaan mikä tulee vastaan, mutta mitään
ylettömiä ei edes yritetä. Jos tämän päätöksen kykenee pitämään, niin
tuskinpa lopettaminen tulee edes mieleen!

19. Toisen painoksen loppulause; ei kilpailua vaan juoksua nautinnon vuoksi.

Arvoisa lukija saattaa varmaan arvata, että edellisen luvun mollisävyiset ajatukset juoksemisen lopettamisesta eivät sittenkään ole toteutuneet. Päinvastoin, juokseminen tuntuu tällä hetkellä oikein mukavalta, mutta yhdessä olennaisessa kysymyksessä asennoitumiseni juoksemiseen ja yleensä kuntoiluun on ratkaisevasti muuttunut. Tämä liittyy jo aiemmin tekstissä mainittuun parhaan ystäväni - jolle olen tämän toisen painoksen omistanut - J.P. Sarolan äkilliseen kuolemaan hiihtoladulla keskellä vuosittaista tiukkaa kilpahiihtoaamme. Ennen tätä traagista tapahtumaa puhuin mielelläni kilpailun vahingollisuudesta ja kuvaukseni Lassen hölkästä oli toki aivan aito ja rehellinen, mutta silti olin edelleen sitä mieltä että ilman kunnon kilpailua ei kuntoilu ole hauskaa. Nyt tilanne on täysin toinen: tunnustan että edelleenkin kilpailuvietti saattaa joskus ottaa yliotteen (näin kävi viimeksi keväällä Lapissa kun intouduin aivan mielettömään loppuspurttiin kavereitteni kanssa ja tajusin vasta perille tultuamme, että tässä sitä taas painettiin verenmaku suussa) mutta vakava peruslähtökohtani on ehdottomasti se, että enää en lähde maratonille kilpailemaan, en aseta itselleni aikatavoitteita, kuuntelen ruumistani yhä tarkemmin, tähtään sellaisiin onnistuneisiin ja eheisiin juoksuihin (ja hiihtoihin) joissa loppu tuntuu yhtä kivalta tai jopa kivemmalta kuin alku. Tämä ei ole niin helppoa kuin voisi kuvitella, mutta silloin harvoin kun se onnistuu, niin tunne on todella mukava. Silloin saattaa kyllä siinä sivussa myös voittaa joitakin kumppaneita tai ainakin lopussa ohitella niitä, joita matka on ennen aikojaan väsyttänyt. Ja samana iltana jaksaa vielä puuhailla

muutakin kuin vain maata voipuneena ja huonovointisena ketarat oikosenaan.

Ja toki olen myös hillinnyt jossain määrin harjoittelua: ei enää rajuja intervaleja tai vauhti harjoitteluja, vaan mukavia pitkiä lenkkejä, joustavaa harjoittelun sopeuttamista muihin aikatauluihin, pitkienkin välien sietämistä harjoittelussa jos tulee tärkeämpiä asioita eteen: siis sekä itse harjoittelu että juoksutapahtumiin osallistuminen tapahtuu yhä rennommissa merkeissä. Päällimmäisenä on nautinto joka saavutetaan ponnistusten ja kohtuullisten uhrausten kautta. Ja joka ei estä muita nautintoja. Luulenpa että tätä periaatetta voi lämpimästi suositella muussakin elämässä.

Hyviä juoksuja (ja hiihtoja) ystävät!

Oulunkylässä heinäkuussa 1995

20. luku. Vanhuus ja juokseminen

Maratonmiehen elämä vuonna 2010...

Kun aloitin juoksemisen tosissani, olin alle 30-vuotias. Nyt olen melkein 65, eläkeiässä. Tosin en vielä vanhuuseläkkeellä, mutta voisin mennä milloin vain (meillä valtion virkamiehillä on oikeus mennä eläkkeelle 63 ja 67 ikävuoden välissä). Edellä olen jo kuvannut sitä, miten juoksuvahtini yhtäkkiä alkoi hidastua ja millaisia vaikutuksia sillä oli. Mutta edelleenkin juoksen. En juokse enää maratoneja (vaikka silloin tällöin vielä mieli tekisi lähteä mukaan, ja itse asiassa olenkin tätä kirjoittaessani ilmoittautunut Helsinki City Maratonille, ihan vain saadakseni jotain aivan tuoreita kokemuksia tähän lukuun). En juokse enää minkään juoksuohjelman mukaan enkä todellakaan katso aikoja tai pulssiani. Enkä juokse päivittäin, vaan pari-kolme kertaa viikossa. Välillä juoksen enemmän välillä vähemmän. Pääasiallisen liikuntani saan päivittäisestä työmatkasta pyörällä (yhteen suuntaan n. puoli tuntia kun ei vedä itseään piippuun), jota teen kesät talvet.

En ole enää osallistunut juurikaan juoksutapahtumiin (viimeisin taisi olla Dublinin maraton v. 2003). Sen sijaan hiihtotapahtumissa olen vielä vuosittain käynyt, erityisesti Pogostassa. Sieltä olen oppinut sen, että olen nykyään oman ikäluokkani surkeimpia. 30 vuotta sitten tosiaan kuvittelin, että jos jatkan sitkeästi harjoittelua, niin kuusi- ja seitsemänkymppisten sarjoissa olen sitten aivan lyömätön. Silloin pärjäsini parhaimmillani melko hyvin, olin esimerkiksi alle tuhannen parhaan joukossa Finlandiassa, kun osanottajia oli yli 10 000. Mutta

onkin käynyt juuri täsmälleen päinvastoin. Pitkään ihmettelin miten tämä oli mahdollista ennen kuin oivalsin: minun tasoiseni kuntoilijat ovat lopettaneet kauan sitten ja jäljellä ovat vain ne harvat jotka todella ovat jaksaneet treenata ja ottavat harrastuksensa vakavasti. Olen siis eräänlainen viimeinen dinosaurus näppärien pikkuisten nisäkäslajien keskellä. En enää masennu vaan olen tyytyväinen siitä, että olen tällainen harvinaisuus. Ja vielä kuitenkin joku nuorempikin jää taakse: en ole vielä koskaan ollut se viimeinen hiihtäjä ennen moottorikelkkaa (ehkä sekin aika vielä tulee).

Ajattelin tässä kertoa siis kokemuksia siitä, miten ihmisen kroppa vanhetessaan reagoi juoksemiseen ja muuhun kohtuullisen vaativaan kestävyysurheiluun. Voin kuitenkin sillä retostella (kop kop, ks. alempana) että kaikki paikat ovat kohtuullisessa kunnossa: polvissa ei ole mitään oireita, ei selkävaivoja, ei kulumista ja muistikin pelaa kohtuullisesti. Olen jäykistynyt (kengännauhojen solmiminen on nykyään jonkinlainen ponnistus!) enkä häpeä kyllä venyttele juurikaan, olen hidastunut selvästi, en treenaa salilla joten lihasvoima on varmaan vähentynyt merkittävästi. Olen lihonut tuollaiset kymmenen-viisitoista kiloa 30 vuoden takaisesta painostani, mikä tuntuu varsinkin ylämäissä (tosin myös alamäissä, edelleenkin osaan rullata mäkeä alas melko kevyesti...). En hikoile yhtään niin paljon kuin ennen, eli normaalivauhtisessa kuntoilussa paita ei paljoa kastu eikä nestettä juurikaan tarvitse ottaa. Tämä kyllä merkitsee toisaalta sitä riskiä, että päästää itsensä kiuvaamaan kokonaan: tunnen pari tyyppiä, jotka laiminlöivät kokonaan juomisen kuumassa ja joutuivat tiputukseen. Palautuminen on myös selvästi hitaampaa: jos on juossut pitemmän lenkin, niin seuraavana päivänä ei kannata yrittää juosta. Muutenkin kun lähtee liikkeelle, niin kestää vähintään neljännestunnista puoleen tuntiin ennen kuin juoksu alkaa tosissaan kulkea. Minulla on vanha rättisitikka jossa on sama ominaisuus: kun sillä lähtee vaikka Saksan moottoriteille niin ensimmäisenä päivänä se kulkee aika hitaasti, mutta sitten se alkaa päästä vauhtiin ja 120 km/t matkavauhti ei tunnu enää missään. Lopulta sitten painellaan kevyesti sataakolmeakymppiä. Tämä on tosi.

Luin äskettäin New York Timesin terveysivuilta hauskan artikkelin, jonka mukaan ainakin hiiritesteissä hyvin lyhyet mutta rasittavat spurtit ovat kestävyuden kannalta yhtä tehokkaita kuin paljon pitemmät

mutta rauhalliset liikuntasuoritukset. Tätä on kokeiltu myös ihmisillä ja tulos on sama: parin minuutin raju veto päivässä tuottaa yhtä paljon kestävyyttä kuin tunnin rauhallinen juoksu. Tämä kuulostaa melko uskomattomalta, mutta jos ajattelee että intervallit ovat tehokkaimpia vauhtikestävyyslisäjiä, niin ei se ihan mahdotonta ole. Voisin hyvin ajatella kokeilevani tätä jollekin maratonille: siis parin kuukauden ajan tosi rajuja, mutta lyhyitä vetoja ja sitten matkaan!

Toinen, hieman uskottavampi vinkki on juoksemisen ja kävelyn yhdistäminen. Kautta koko maratonurani olen väheksynyt niitä kanssa juoksijoita, jotka varsinkin maratonin loppupuolella aina välillä kävelivät ja sitten taas yrittivät juosta. Kokemukseni oli, että vaikka he alussa saattoivat ohittaa minut aina juostessaan, tultuaan ohitetuiksi kävely- ja juoksuajan aikana, niin loppujen lopuksi he jäivät kuitenkin selän taakse. Se että joutui kävelemään oli jo jonkinlainen tappion merkki. En ole unohtanut sitä Turussa Paavo Nurmi-maratonilla juossutta minua nuorempaa mutta varmasti 20 kiloa raskaampaa kaveria, joka välillä aina lyllysi tosi kovaa ohitseni mutta pani sitten taas kävelyksi. Loppujen lopuksi aloimme tosissaan kilpailla kun ohitimme toisemme tosi monta kertaa ja lopulta siinä kävi niin ettei hän enää ilmestynyt puhkuen rinnalle vaan jäi (melko) kauas taakse. Toisaalta taas Ilkka Malmberg hakkasi minut tällä taktiikalla kauan sitten, siis kävelemällä välillä ja ottamalla minut sitten taas kiinni ja lopulta jättämällä jälkeensä.

Nyt luin kuitenkin tästäkin kommentin (taas New York Timesistä) jossa väitettiin että juoksemisen ja kävelyn yhdistäminen on erittäin tehokasta ja järkevää, jos sitä tekee heti alun alkaen eikä suinkaan vasta sitten kun on ihan loppu. Näin säästyy juuri maratonin viimeisten kilometrien tuskalta, kun yrittää umpiväsyneenä raahustaa juoksemalla maaliin. Olen kokeillut tätä lyhyemmällä lenkeillä, ja todennut että se toimii. Kävelyosuuksien ei pidä olla kovin pitkiä, koska silloin rytmi katoaa, mutta lyhyen kävelyn jälkeen sitä lähtee paljon virkeämmin liikkeelle. Kyse on siis jonkinlaisesta käänteisestä intervallijuoksusta. Toki on varmaan myös niin, että jos juoksuvauhti on tosi kova, niin kävely tekee hallaa, mutta meikäläisellä juoksuvauhti ja kävelyvauhti eivät niin hirveästi poikkea toisistaan. Nykyinen juoksuvauhtini on varmaan jotain 6-7 minuutin kilometrivauhtia (se oli ennen säädyllinen mailivauhti...) joten reipas kävelijä voi hyvinkin mennä ohi (ennen

minulla oli tapana ohitella hitaita pyöräilijöitä). Silti juoksun ja kävelyn ero on ilmeinen: kävely on lepoa ja juoksu hengästyttää. Tämä on itse asiassa juoksun ja kävelyn määritelmällinen ero arkielämässä. Kävelijä joka hengästyy on joko tosi huonokuntoinen tai harrastaa ns. power walkingia (= sauvakävelyä ilman sauvoja)

Täytyy nyt korostaa että ei vanheneminen välttämättä tarkoita että ei pystyisi ihan kelvollisiin kestävyysuorituksiin. Olen tavannut (ja tainnut täällä mainitakin) kavereita jotka kuusikymppisinä painavat maratonin kevyesti alle kolmen tunnin. Pogostassa yleensä miesten yleisen sarjan sekä 60 sarjan parhaan välinen aikaero lasketaan minuuteissa eikä tunneissa. Mutta tämä vaatii ymmärtääkseni kovaa harjoittelua ja hyviä ominaisuuksia. Jos ei viitsi satsata sellaiseen niin sitten kannattaa tyytyä hitaasti kiirehtimiseen.

Helsinki City Maraton 2009

Ilmoittauduin siis Helsinki City Maratonille äkkipäätöksellä viimeisenä mahdollisena päivänä eli 31.7. 2009. Tämä oli ihan sattumaa, olin muutaman kerran ajatellut, että täytyy katsoa edes milloin se juostaan ja sitten kävi ilmi että juoksupäivä oli minulle sopiva 15.8 ja tosiaan ilmoittautuminen piti tehdä heti eikä enää miettiä. Kallistakin se oli (80 euroa!). Sitä ennen olin lähinnä hakannut halkoja ja käynyt silloin tällöin vaimon kanssa lenkillä, tosin kyllä havainnut että juoksu oli alkanut sujua taas selvästi paremmin. Mutta maratoniin oli vain tasan kaksi viikkoa aikaa.

Miten harjoitella kun jäljellä on kaksi viikkoa? En kuitenkaan ihan tosissaan uskonut tähän New York Timesin harjoitusmetodiin (viisi min/päivä), joten oli keksittävä jotain muuta. Koska olen juossut viime aikoina vain tuollaisia 10 kilometrin tai lyhyempiä lenkkejä niin arvelin että on vähän pidennettävä lenkkejä ja juostava tiheämpään. Niinpä pistelin muutaman 15 kilometrin lenkin peräkkäin ja sen jälkeen siten yhden intervallimäkiharjoituksen kohtuullisella sykkeellä (ei mitään sykemittareita, mutta niin että vähän tuntui). Kymmenen kertaa mäkeä ylös ja rullaamalla kevyesti alas piristi ihmeesti. Ensimmäisen harjoitusviikon sunnuntaina on sitten tarkoitus juosta kolmen tunnin

lenkki, jonka toteutin suunnitelman mukaisesti. En mitannut kilometrejä, mutta juoksin lähes kolme tuntia ja kaikki tuntui ihan hyvältä. Ei tarvinnut edes juoda matkalla, mitä nyt poimin vähän marjoja silloin tällöin (mm herkullisia vadelmia: maalla treenamisella on monia hyviä puolia)! Seuraavana päivänä ei tuntunut missään. Nyt on tarkoitus vetää vielä pari kovavauhtisempaa harjoitusta ja sitten ottaa iisisti. Minulla on vanhastaan kokemus, että viimeisellä viikolla voi treena itse asiassa melko paljon, mutta voi olla että nykykropalla se ei oikein käy. Sääennusteet lupailevat surkeaa säätä ensi lauantaiksi, mikä tietysti olisi harmi, vaikka se epäilemättä onkin juoksun kannalta vähemmän raskittavaa kuin kova kuumuus. Mutta kun on liikkeellä lähinnä hivin vuoksi, niin olisi kyllä kivempaa juosta kauniissa säässä ja ihailta maisemia.

Kun lähdin seuraavalle lenkille niin huomasin kyllä jaloissani, että oli tullut juostua pari päivää aikaisemmin kolmituntinen juoksu. Ei tuntunut aluksi yhtään mukavalta, mutta jo puolen tunnin päästä alkoi sujua. Päätin että sittenkin vedän vain intervaleja torstaina ja perjantaina lepuuttelen itseäni. Niin kuin teinkin, varsinkin kun jo torstaina alkoi tuntua siltä, että lievä flunssa olisi tulossa. Perjantaina niitin nokkoset lampaiden laitumelta (ne syövät nokkosia kun ne on niitetty) mikä oli suht rankkaa ja söin illalla mainion illallisen kuohoviinin ja punaviinin kera. Flunssaa ei tullut mutta sen sijaan lauantai-aamuna oli vatsa kipeänä: kilpailujännitystä selvästi! Toisaalta sää oli mitä mainioin: pikkuisen pilviä, mutta ei liian lämmintä. Aurinko paistoi sitten käytännössä koko juoksun ajan (lopusta en kyllä ihan varmasti muista!)

Hermostumista lisäsi sekin kun kävin hakemassa juoksunumeron, ja porukkaa oli jo kertynyt aika lailla. Palasin vielä kotiin ja harrastin kaikenlaisia kotipuuhia, söin pastaa pojan kanssa ja sitten kohta lähdin stadionille. Ajelin pyörällä perille ja lähtöön oli jäljellä noin puoli tuntia. Ehdin juuri kuulemaan ulkoministerimme Alexander Stubbin kehuskelua suorituksillaan. Ottaen huomioon että kaverilla on pieniä lapsia, niin paljon aikaa ja matkoja vaativa työ ja rankka treenaaminen päälle eivät merkitse kuin yhtä asiaa: lapset jäävät melko vieraiksi Alexanderille. Kyllä hän vielä katuu. Itse asiassa olen jopa varoitellutkin häntä, mutta eihän niin terävä mies muiden varoituksista piittaa.

Sitten lähtöpaikalle: asetuin vähän viiden tunnin jänisten eteen jossa oli ihan hyväkuntoisen näköistä väkeä. Ajattelin että yritän alle viiden tunnin pääsyä, mikä oli ehkä (sic!) vähän optimistista. Alku vaikutti hyvältä: oli kevyt ja helppo juosta ja yleisön kannustuskin vaikutti. Ensimmäiset kymmenen kilometriä sujuivat mukavasti hiukan päälle tunnin ajassa, mikä oli liian kovaa kun olen lönkötellyt sellaista tunnin ja kymmenen minuutin vauhtia kymmenellä kilometrillä. Mutta ei voinut mitään kun kaikki juoksivat yhtä kovaa ympärillä. Ylämäissä kävelin kuitenkin aikaisemmin päättämäni taktiikan mukaan ja se tuntui ihan mukavalta. Siinä viidentoista kilometrin kohdalla aloin tuntea että nyt ovat lihakset lopussa: kimmoisuus hävisi ja vauhti hidastui selvästi. Toisen kymmenen aika painuikin jo yli 1.10. Vähän ennen parinkymmenen kohtaa viiden tunnin jänikset ohittivat minut, mikä merkitsi että Lauttasaaren kapeilla kujilla jouduin tungeksimaan aika ahtaassa porukassa. Siellä on muuten koko reitin rajuin nousu.

Olin jo aika uupunut kun tultiin siihen kohtaan missä juoksijoita alkoi tulla vastaan. Ensimmäiset juoksijat olivat laskujeni mukaan hiukan alle kolmen tunnin vauhdissa, mutta kohta näkyi porukkaa, jonka kanssa olin aikoinani juossut maratoneja ja ihmeteltyt näitä vastaantulevia hitaasti kiirehtijöitä. Kaivopuistossa ja Kauppatorilla meni vielä ihan kivasti, mutta paluumatkalla Merikadulla alkoi jo jäykistää. Kävelystä ei enää ollut apua vaan päin vastoin kun kävelin jonkun nousun niin sitten tuntui entistä pahemmalta. Samoin nesteasemien luona kävely teki hallaa: juoksun alkaminen uudelleen tuntui yhä vaikeammalta. Selvästi jalat olivat jo lopussa. Toisin sanoen, kävelyn ja juoksun yhdistäminen on kyllä huuhaata kun jaloissa on tarpeeksi maitohappoa. Se toimii vain niin kauan kuin lihaksissa on jotain yhtyä jäljellä. Päätin yrittää vain lönkötellä, mutta vauhti sen kuin hidastui: jossain kohtaa en saanut enää edes kävelijöitä kiinni. Ohi alkoi mennä yhä iäkkäämpää ja pulskempää väkeä (yhden tosi lihavan perässä olin yrittänyt alkupuolella roikkua mutta hän karisti minut kannoiltaan jo Munkkiniemessä), mm. tyyppi, jolla oli paita jonka selässä luki että hän olisi vain viikkoa ennen juossut 630 kilometrin ultrajuoksun. Yritin kysyä häneltä asiaa, mutten saanut vastausta. Jo Kaivopuistossa olin ohittanut oikein viehättävän nuoren naisen jolla oli hienot juoksijan jalat ja kevyt kroppa ja huomannut että hänellä oli puhelin kädessään (hän kertoi ohittaessani

jollekin että juoksu ei oikein sujunut). Hän sitten ohitti minut kun itse jouduin kävelemään ja kun tätä oli tapahtunut pari kertaa, niin rohkaistuini kysymään josko hän lainaisi puhelinta. Soitin Annalle joka odotteli minua jo Munkkiniemessä ja sanoin hänelle että alan olla aika kypsä enkä halunnut turhan takia joutua kävelemään viimeistä viittä kilometriä joten voisin yhtä hyvin lopettaakin jo 35 kilometrin kohdalla. Niinpä sitten hyppäsin autoon radan reunalla Kuusisaaressa ja se maratonjuoksu oli siinä. Normaali laiska kesäjuoksu ei siis riitä maratontreeniksi! Pöhköintiä oli että sain kipuja paikkoihin joissa minulla ei aikaisemmin ole ollut koskaan kipuja (toiseen lonkkaan) eli kyllä maraton alkaa olla jo liian pitkä matka näin vanhalle ja näin paljon juosseelle. Juoksun varrella näin monia tyyppejä joiden ehdottomasti ei olisi pitänyt enää juosta (yksikin tyyppi juoksi jalat niin vinossa asennossa, että hänellä kyllä kohta paikat pettävät). Toisaalta taas sitten sellaisia, joiden olisi kuvitellut juoksevan ainakin tunnin kovempaa. Ulkonäkö pettää ja pitkän matkan juoksussa vippaskonstit eivät auta, vaan ainoa autuaaksi tekevä on tarpeeksi perusteellinen harjoittelu. Mihin menee aikaa, mitä minä en enää ole valmis käyttämään.

Kotona oli mukava mennä saunaan ja käydä vaa'alla: painoin melko tasan 70 kiloa, eli sen verran siis saan painon alas pelkällä hikoilulla ja tyhjennyksellä.

Mitä tästä nyt sitten loppujen lopuksi opitaan: maratonille kannattaa treenata hiukan enemmän kuin kaksi viikkoa, vaikka olisikin pohjia alla, ja pitkät lenkit ovat a ja o. Toisaalta itselleni sain sen hyödyn että treenasin hiukka tiiviimmin jonkun aikaa ja onnistuin juoksemaan kuitenkin 35 kilometriä mikä on ihan hyvä juttu. Kalliiksihan se kävi, sillä nämä massajuoksutapahtumat ovat nykyään tosi hintavia (eikä huolto ole kyllä kovin kummoista!). Facebook-kaverini Marko Hamilo, joka osallistui myös maratonille ja juoksi sen näköjään johonkin kolmeen ja puoleen tuntiin (hän tilastoi vain kilometriaikoja!) oletti että keskeytin koska en halunnut saada niin kehnoa aikaa maratontilastoihin. Voihan se olla tottakin, mutta kyllä perussyy oli ilman muuta se, että 6-7 kilometrin kävely ei enää hirmuisesti houkutellut. Varsinkin kun olen tosi hidas kävelijäkin.

Lopuksi

En usko että tässä enää jatkossa viitsin tehdä lisäpainoksia tai lisäversioita tähän kirjaan. Mutta vannomatta paras: ehkä lönnköttelen vielä jonkinlaista vauhtia 80-vuotiaana. Ja tietysti eläkkeelle siirtyminen voi vaikuttaa joko erittäin positiivisesti tai erittäin negatiivisesti juoksuharrastukseeni, sitä on vaikea ennakoida. Ja kirjan nimi (joka oli aikaisemmin ehkä vähän harhaanjohtava) velvoittaa: nythän kirja kattaa jo juoksuharrastukseni (ja vähän hiihtoakin) runsaan kolmenkymmenen vuoden ajalta!

Juokseminen vanhentaa?

