

KEVÄÄN MERKKEJÄ SUOMESSA

Kevään merkit -mitä ne ovat? Muuttolintuaurat taivaalla, lumen alta näkyviin tulevat koirankakat, auringon paisteen paljastamat likaiset ikkunat... Niitä kaikkia on havaittu onneksi jo täällä Oulun korkeudellakin, mutta juoksijalle selvä kevään merkki on palava halu päästä kokeilemaan kisavauhtiaan kevään maantiejuoksuihin!

Havaitsin eilen itsessäni selkeän kevään merkin; peppu ei meinannut pysyä penkissä, kun odottelin jännittyneenä seurakavereiden tuloksia SM-maantiejuoksukilpailuista. Mieluummin olisin tietenkin itse ollut paikalla taistelemassa mitaleista pitkästä aikaa -jäivätähän viime kauden SM-kisat kokonaan väliin kantapääoperaation takia, mutta onneksi Oulun Pyrinnön juoksijat Elina Lindgren (kultaa) ja Sanna Kullberg (pronssia) hoitivat "mitskut kotiin". 😊

Tyttöjen eilinen kevyt askellus tuntuu erityisen hyvältä etenkin siksi, että kova harjoittelu palkittiin; olemme kaikki kolme juuri palanneet korkean paikan leiriltä Dullstroomista, Etelä-Afrikasta. Eiliseen mitalisateeseen kun vielä lisätään Janne Holménin tuore Suomen ennätys Rotterdamin maratonilla (Janne oli myös Dullstroomissa leireilemässä) on mielialani korkealla valmistautuessani viikon päästä juostavalle Hampurin maratonille.



Maija, Janne ja Sanna aamulenkille lähdössä (Dullstroom, Etelä-Afrikka)

SYKSYN MERKKEJÄ ETELÄ-AFRIKASSA

Päiväntasaajan eteläpuolella, päinvastoin kuin meillä, syksy tekee tuloaan. Puut ovat verhoutuneet kauniiseen ruskaväriytykseen kuin meillä Suomessa konsanaan ja ajoittain tuuli puhaltelee koleasti enteillen talven tuloa.



Maija ja Elina pitkällä reippaalla lenkillä

Ensimmäisen viikon aikana, sopeutumisvaiheessa, vuoristossa täytyy harjoitella erityisen maltillisesti. Matalan ilmanpaineen takia hengitys on raskaampaa, syke on korkeampi ja maitohapot hyökkäävät helposti lihaksiin.

Sopeutuminen sujuikin hyvin ja toisella viikolla pystyin nostamaan sekä harjoitusmääriä että -tehoja. Juoksu kulki todella hyvin ja keskittyminen oli sataprosenttista. Tällainen vaihe saattaa olla urheilijalle kohtalokasta; tuntuu etteivät mitkään "aidat ja esteet" pysty hidastamaan tahtia, mutta sitten...

...mutta sitten käykin niin kuin minulle kävi...

Tein tarkoituksella kolmen päivän tehokkaamman jakson, mikä olisi pitänyt olla teoriassa ihan ok. Käytännössä näin ei kuitenkaan ollut.

Juoksin tasavauhtisen 20 kilometrin reipas-kova -harjoituksen erittäin sateisessa ja tuulisessa säässä. Keskivauhti oli hieman alle 4 minuuttia kilometriä kohden, johon olin erittäin tyytyväinen olosuhteisiin nähden. Seuraavana päivänä oli vuorossa pitkä lenkki (tällä kertaa täydellinen aurinkoinen keli), joka venähti kolmen tunnin mittaiseksi ja oli mitaltaan siis noin 35 kilometriä. Kolmantena päivänä tein Sannan kanssa 10x400m vetoharjoituksen ruohokentällä. Loppuverryttelyssä jalat tuntuivat raskailta, mutta onneksi treenin jälkeen ehdin käydä vielä maajoukkuehierojan käsittelyssä ennen hänen kotiin lähtöänsä.

Oli pääsiäinen ja varsinaisen piinaviikon olisi siis pitänyt olla jo ohi, mutta minulla se vasta alkoi; polvi ei enää noussut haluamallani tavalla, ei tehnyt mieli tehdä kovia harjoituksia ja mieliala laski. Onneksi väsymys ei kuitenkaan vienyt ruokahaluja ja yöunia mennessään ja sain kaikki suunnittelemani harjoitukset tehtyä, hieman kevennettynä tosin.

Viimeisen kahden viikon ajan lihahuollosta vastasi mieheni Jani. Hän saapuikin piinaviikkoni jälkeen leirille melkoisen "vapahtajan" roolissa -enkä minä suinkaan ollut ainoa hänen "käsittelyään" kaipaava. Palmun oksia emme sentään vertauskuvallisesti hänen tielleen levitelleet, mutta hierontahuoneen olimme viimeisen päälle valmistelleet työkuntoon!

Ainekset hyvään loppuleiriin olivat siis kasassa. Treenit sujuivatkin hyvin ja selvisin leirin keskivaiheen yliväsymystilasta pelkällä säikähdyksellä.

Kokonaisuutena viiden viikon jakso korkealla oli yksi määrällisesti ja tehollisesti parhaimmista treenijaksoista mitä olen tähän mennessä urallani tehnyt. Välttiin vammoilta ja viereisessä huoneessa vierailleelta vatsatauditakin!

Nyt vain sitten yritän palauttavalla harjoittelulla, hyvällä tankkaamisella ja myönteisellä ajattelulla edesauttaa positiivisten vaikutusten ilmenemistä elimistössäni. Korkean paikan harjoittelulla on tutkimusten mukaan seuraavia vaikutuksia elimistöön pitemmällä aikavälillä (O-P Kärkkäinen):

- ↑ Punasolumassa.
- ↑ Ventilaation harjoitusvaikutus hengityslihakseen.
- ↑ Veren tilavuus.
- ↑ Oksidatiivisten entsyymien aktiivisuus.
- ↑ Energiantuotto rasvoista
- ↑ Happamuuden puskurointikapasiteetti.
- ↓ Maitohapon tuotto.
- ↓ Sydänlihaksen harjoitusvaikutus ("vegetative braking").

Edellä mainittujen tekijöiden, Hampurin tunnetusti nopean juoksureitin ja toivottavasti kisapäivänä vallitsevien hyvien keliolosuhteiden myötävaikutuksella toivon olevani viikon päästä taas askeleen lähempänä olympiaunelmaani!

Maratonterveisin, Maija Oravamäki