

Matkalla Pekingiin

Pitkän matkan juoksussa voi eteen tulla yllättäviä käännteitä. On ylä- ja alamäkiä, jyrkempää ja loivempaa mutkaa, välillä kulkee hyvin, välillä taas askel tökkää...

Minunkin juoksu-uralleni on sattunut kaikkia noita edellä mainittuja asioita, mutta juuri nyt voisin sanoa olevan ehdottomasti yksi niistä huippuhetkistä pitkän matkan juoksussani...

Saan elää nimittäin monen urheilijan unelmaa; voin harjoitella ammattimaisesti hyvissä olosuhteissa keskittyen vain ja ainoastaan juoksuun.

Tähän tilanteeseen päästäkseni on täytyntä moni asia loksahda kohdalleen. Sain virkavapaata luokanopettajan virastani. Urheiluseuran ja sponsorien (Kiitokset muun muassa Pinomatic OY:lle!) tuet mahdollistavat Suomen talven pakoilun ja ennen kaikkea minä itse olin valmis ottamaan ratkaisevan askeleen kohti ammattiurheilijan arkea.

Jokaisella askeleella pääsen lähemmäksi jo pikkutyttönä mielessäni kytenyttä unelmaa; päästä juoksemaan olympialaisiin!

Pekingin kesäolympialaisten maraton juostaan 17. elokuuta 2008 ja sinne vaadittavaa aikarajaa, 2.37, lähdän tavoittelemaan Hampurin maratonilta huhtikuun 27. päivänä.

Tavoitteen saavuttamiseksi olen leireillyt tammi-helmikuussa kaksi kolmen viikon jaksoa Portugalin Santo Antoniassa, missä on erinomaiset harjoitteluolosuhteet. Paikka on muun muassa nimetty IAAF:n viralliseksi kestävyysjuoksijoiden ja kävelijöiden harjoittelukeskukseksi. Toki muidenkin lajien edustajat ovat löytäneet paikan omakseen; muun muassa Suomen yleisurheilumaajoukkue Pitkämäki johtotähtenään leireilee keskuksessa myöhemmin keväällä.

Portugalin leirien tavoitteena minulla on ollut paitsi maratonilla ensisijaisten ominaisuuksien, perus- ja vauhtikestävyyskehittäminen, myös nopeuden parantaminen.

Perus- ja vauhtikestävyyden kehittämisen resepti on ollut yksinkertainen: muun muassa kerran viikossa pitkä tasavauhtinen lenkki PK-alueella ja kiihtyvä (15-25km) lenkki, jossa syke nousee treenin loppupuolella lähelle anaerobista kynnystä.

Nopeuden kehittämiseen ylämäkijuoksujen ja -loikkien ja nopeusvetojen lisäksi olen kaivanut arkistojen kätköistä myös toistointervalliharjoittelun. Pitkät toistointervallit (esim. 30x200m) lyhyellä palautuksella (30-40") kehittävät ja ylläpitävät paitsi kykyä juosta nopeasti ja kimmoisasti, myös parantavat hyvin VK-aluetta -varsinkin kun tapanani on ollut juosta reilu puoli tuntia reipasta treenin alle. Lyhyet palautumisjaksot puolestaan vetojen välillä pitävät huolen siitä, että vetojen vauhti pysyy aisoissa eikä näin ollen maitohappoja pääse kertymään lihaksistoon.

Ihan kokonaan "maitohappokylpyjäkään" ei ole unohdettu; niistä ovat pitäneet huolen kolme kappaletta 6-8 kilometrin pituista juoksukilpailua sekä Portugalin leirien välissä Suomessa hallissa juostu 3000 metrin kilpailu. Kisat paitsi parantavat mukavasti hapenottokykyä ja tuovat kovuutta harjoitteluun, myös piristävät varsin rutiinien sävyttämää urheilijan leirielämää.

Olen saanut näiltä leireiltä sen mitä halusin: lisää kestävyyttä, vauhdin sietokykyä ja nopeutta.

Muun muassa näitä ominaisuuksia tarvitsen, kun pakkaan seuraavan kerran urheilukassini maaliskuun 10. päivä Etelä-Afrikkaan suuntautuvaa korkean paikan leiriä varten. Siellä minulla on vielä viisi viikkoa aikaa viilata maratonkuntoni huipputeräväksi Hampurin maratonia varten.

Palataan siis asiaan huhtikuun puolella, jolloin kirjoitan leirikuulumisiani Etelä-Afrikan ylängöiltä!

Juoksuterveisin,
Maija-maratoonari