

Kokemuksena Vantaan Maraton

- Ari Wiskari

Tavoitteet uusiksi

Tuskin olisin juossut maratonia Vantaalla, ilman elokuun "Waterlootani". Silloin jouduin jäämään flunssan kuorissa sänkyyn, kun 5000 muuta kuntoilijaa starttasivat pääkaupungin kaduille. Takanani oli vuoden alusta reilut 1100 juoksukilometriä ja lähes 250 sauvarullaluistelukilometriä. Tuon synkän viikonlopun aikana päätin juosta maratonin myöhemmin syksyllä. Vantaan juhlamaratonin ajankohta sopikin minulle täydellisesti uudessa tilanteessani.

Välitavoitteeksi asetin Keski-Uusimaan kierroksen ja siinä juostun puolimaratonin syyskyyntä alussa. Juoksu sujui 16 kilometriin asti kevyesti. Kympin väliaikani oli 44.16, ja maalissa kellot pysähtyivät aikaan 1.37.07. Juoksin nyt neljä minuuttia nopeammin kuin huhtikuun lopussa, jolloin sama reitti ravattiin vastakkaiseen suuntaan nimellä Tuusulanjärven puolimaraton. Välitavoite oli osoittanut arvonsa. Sain roppakaupalla lisämotivaatiota viiden viikon päästä juostavalle maratonille.

Vantaan Maraton 7.10.2001

Heräsin päivään levollisena. Lämpömittari näytti kymmentä astetta ja taivas oli pilvinen. Tärkeän juoksun alla rutiineihini kuuluu 182 senttiä pitkän kehoni aamupunnitus. Digitaalinelimet näyttivät 80,7 kg. Olin huojentunut, sillä tankkasin kolme päivää kaloreja laskematta. Pastan lisäksi olin ahminut jäätelöä ja leivoksia. Nyt en tarvinnut muuta kuin puuroa ja tuoremehua.

Tunti ennen starttia lähdin ajamaan positiivisin ajatuksin kohti Tikkurilaa. Olin pukuhuoneessa puoli tuntia ennen H-hetkeä.

Starttiviivalla ihmettelin juoksijoita, jotka lähtevät matkaan kuin pakkaslenkille varustautuneina. Huomasin kuuluvani siihen vähemmistöön, joka lähtee leikkiin T-paidassa ja shortseissa. Säätila oli maratonaareille ihanteellinen. Lämpöä noin 10 astetta ja odotettavissa tiikkusadetta.

Päätin noudattaa tasaisen vauhdin taulukkoa ja tähdätä karvan alle neljän tunnin loppu-aikaan. Otin erittäin varovasti ensimmäisen kierroksen, mutta silti väliaikani oli 56.30. Päätin hidastaa varmuuden vuoksi, jotta energiakulutukseni pysyisi vielä tässä vaiheessa rasvanpolton puolella. Olen oppinut kantapään kautta tosiasian, että hiilihydraatteja kannattaa polttaa vasta 30 kilometrin jälkeen. 18 kilometrin kohdalla ohitin Risto Kuisman, joka kertoi kärsineensä polvivammasta. Olin iloinen, kun huomasin miehen lopulta juosseen maaliin saakka.



Puolimatkankrouviin saavuin ajassa 1.56.30. Siihen asti olin juonut huoltopisteissä vain vettä, mutta nyt täydensin energiavarastoja puristamalla suuhun energiageeliä.

Maratonin kärki otti minut kierroksella kiinni 23 kilometrin kohdalla. Harri Mannermaa ja kumppanit olivat silloin jo viimeisellä kierroksellaan. Tapansa mukaan Harri kannusti minuakin, ja yritin huutaa perään: “Helppohan sinun on juosta vain 2.40, kun minä joudun urakoimaan neljä tuntia”.

Juoksun aikana huomasin myös järjestysmiesten kannustavan juoksijoita. Se sai mielen iloiseksi. Ja kun itse Harri Hänninen kannusti minua puolimatassa, tunsin tekeväni jotain arvokasta. Parasta oli kuitenkin kokea se talkoohenki, joka mielessäni kulminoitui nelikymppisten maratonvoittajaan Harri Mannermaahan. Harvoin kuulee sarja-voittajan heti maaliin tultuaan jatkavan pyyteetöntä työtään tapahtuman järjestelyissä.

Kolmannen kierroksen jälkeen väliaikani oli 2.57.00, eli edelliset 21 km olin juossut samaa vauhtia. Nyt jaloissani alkoi painaa. Otin toisen energiageelin ja keskityin pitämään vauhtini ennallaan. “Puujaloista” huolimatta loppu sujui yllättävän mukavasti ja ylitin maaliviivan ajassa 3.57.57.

Kaikki maratonin juosseet tietävät sen hyvän olon tunteen, mikä valtaa mielen urakan päätyttyä. Tikkurilan uimahallin lölyhuoneessa ajattelin tyytyväisenä kevään ja kesän lenkkejäni. Tätä tunnetta ei saa rahalla. Se tulee vain onnistuneen rasituksen palkintona.



Tapahtumana Vantaan maraton on nosteessa ja hyvä niin. Itseäni motivoisi sekin, jos mainioista järjestelijöistä myös Hannu Nurmi ja Leevi Lehtinen nähtäisiin mukana - numerolappu rinnassa.

Ari Wiskari