



Kuopiolaiset saivat vieraitakin ultrajuoksuprojektin aloitukseensa. Kuvassa (vas) Seija Kiiski Joensuusta, Reijo Honkanen, Hannu Heinistö Vantaalta, Kari Erkilä, Erkki Partanen, Arvi Kääriäinen ja Matti Siltanen.

Kuopiolaisia lähdössä 100 kilometrin Masokistin unelmaan Maraton on ultrajuoksijoiden "pikamatka"

Ilpo Lommi

Tavalliselle kuntoilijalle 42 195 metrin maratonjuoksu on huima haaste, joka voi vaatia vuosien valmentautumisen. Todellisille juoksijakongkareille se on niin rutiinia, että heidän on etsittävä uusia kovempia haasteita. Ainakin muutamia kuopiolaisjuoksijoita suunnittelee taivaltavansa ensi elokuussa Helsingin Paloheinässä Masokistin unelmaksi nimetyn 100 km:n ultrajuoksun. Ajalla ei niin väliä ole ainakaan ensimmäisellä kerralla kunhan matka tulee taitettua.

Ultraprojekti käynnistyi tammikuun viimeisenä sunnuntaina Kuopiossa ns. kotirataultralla, kun kolme juoksijaa hölkkäsi hieman yli 50 km. Puolimatkassa oli 20 minuutin tauko kuivan paidan vaihtoa ja energiantankkausta varten. Yli kymmenasteinen pakkas ja viima eivät juoksijoita ja heitä kiritäneitä lenkkikavereita hyydyttäneet.

Kotirataultrasta "humalatile"

Ultraprojektin vetäjä **Erkki**

"Eka" Partanen kertoo, että toisen lenkin loppupuolella eli 40 km:n jälkeen juoksu alkoi tuntua mahtavan kevyeltä ja olo pumpulimaiselta.

–Vauhti pyrki nousemaan viiden ja puolen minuutin kilometritahdin pintaan ellei allekin. Siinä oli selvät endorfiinihumalan merkit. Siinä ei ole riskiä etenkään, kun juostaan porukassa taajama-alueella ja kaikki ovat kokeneita, kehonsa tuntevia kestävyysurheilijoita. Ensimmäinen etappi projektissa oli lupaava. Kenellekään ei tietävästi tullut rasisusvammoja, vaikka yhdellä meistä jalat alkoivatkin krampata viimeisillä kilometreillä.

Satelliittinavigaattorilla tarkistettuun 50 570 metrin matkaan kului juoksuaitaa yhteensä 5 tuntia 7 minuuttia. Jälkimmäinen 25 km:n lenkki meni kolmisen minuuttia edellistä nopeammin. Samana päivänä kotirataultralla juostiin useilla muillakin paikkakunnilla Suomessa. Seuraava samanlainen valtakunnallinen tempaus on 25. helmikuuta. Kuopiolaisten ensimmäinen varsinaisen ultrakilpailu on 5. toukokuuta kuuden tun-

nin juoksussa Vantaalla. Siinä taittuneet matkaa noin 65 km.

Parinsadan maratonin kimppa

Erkki Partanen lisäksi kotirataultran juoksivat **Reijo "Retu" Honkanen** ja tiimin uusin tulokas **Arvi Kääriäinen**. Heidän lisäksi juoksijaryhmiin kuuluvat muun muassa **Kari Erkilä**, **Matti Siltanen** ja **Risto Kyttä**. Myös he ovat kaavailleet vastaavansa vuoden-parin sisällä ultrajuoksun haasteeseen. Kuusikon keski-ikä menee päälle 50:n. Kaikki alkoivat harastaa kestävyysjuoksua vasta ikämiehinä, joten maratonien lukumäärä on heillä ihmismielelle käsiteltävä. Suomesta kun löytyy juoksijoita, joilla maratoneja on takana monia satoja ja yhdellä jopa nelinumeroinen luku!

Kuusikolla on maratoneja takana yhteensä parisataa. Erkki Partaselle tulee ensi vuonna 50 ikävuotta "mittariin". Silloin hän aikoo juosta 50. maratoninsa. Kytän Risto tavoittelee ensi vuonna 60. maratoniaan ikämittarin osoittaessa silloin samaa lukemaa. Matti Siltanen

ja Reijo Honkanen ovat taivaltaneet maratoneja hyvän matkaa yli 30:n. Kari Erkilällä niitä on parisenkymmentä ja porukan nopein aika, kun viime vuoden Tukholman maratonilla alittui kolme tuntia.

Juoksuharjoittelu ei yksin riitä

Erkki Partanen mukaan ultrajuoksuun harjoittelu ei ole pelkkää juoksemista.

– Juoksuharjoittelua tuki lisäämme tänä vuonna noin 3 000 km:iin kun se yleensä on 2 500 km eli parisataa kuukaudessa. Reilun kymmenen miehen juoksijaryhmissä käy liki joka viikonloppu 25–30 km:n yhteislenkillä. Lisäksi hiihdämme talvella pitkiä laturetkiä.

Jumppa kuuluu asiaan ainakin kerran viikossa ja kesän tullen on myös pyöräily. Monipuolinen, kohtuudessa pysyvä harjoittelu pitää jalat sekä muunkin kehon kunnossa. Rasva-aineenvaihdunnassa ja energiantankkauksessa onnistuminen ovat ratkaisevia. Laji vaatii pitkäpinnaa ja henkistä kestävyttä – sisusta puhumattakaan. ■

URHEILUVIIKKO

Hannu Jukola



Näkövammaiset hiihtävät oppaan kanssa. Kuvassa Kuopion kisoihinkin tuleva Jarmo Ollanketo oppaansa kera.

Vammaishihtäjät viikonloppuna Puijolle

Anu Pöntinen

Vammaishihtäjien kerma kokoontuu viikonloppuna Puijolle, kun stadionilla otellaan näkö-, kehitys- ja liikuntavammaisten Suomen mestaruuksista.

Liikunnanohjaaja **Petri Rabinä** näkövammaisten keskusliitosta kertoo, että paikalle on saapumassa 43 osanottajaa.

Luvassa on mielenkiintoisia ja normaalilajeista poikkeavia elämyksiä. Esimerkiksi sokeat ja näkövammaiset hiihtävät oppaan avulla ja oma sarjansa on myös niin kutsutuille kelkkahihtäjille,

jotka hiihtävät istualtaan.

Puijon maastot ovat vammaishihtäjille vaativia. Sen tietää myös näkövammaisten hiihdon Paralympiamestaruuden vuonna 1984 voitannut, vehmersalmelainen **Kyllikki Luhtapuro**.

– Mäkisellä ladulla luottamus oppaaseen korostuu. Myös tasapaino joutuu koetukselle. Eteen voi tulla yllättäviäkin tilanteita.

Pakkasraja tapahtumalla on 20 astetta. Mikäli kisat joudutaan perumaan, ne järjestetään vammaisurheilijoille tarkoitettujen Talvipäivien yhteydessä 17.–18. maaliskuuta. Yhteistyökumppani-

Lauri Pasanen ottelee karaten EM-kisoissa

Kuopion Karateseuran **Lauri Pasanen** on valittu edustamaan Suomea ensi perijantaista alkaen Turkin Izmirissä käytäviin karaten nuorten EM-kisoihin. Pasanen ottelee alle 65-kiloisten sarjassa.

19-vuotias Pasanen lähtee uransa toisiin arvokisoihin ilman suurempia paineita.

– Jos saisin pari otteluvoittoa ja pääsisi kolmannelle kierrokselle. Sen kovempia tavoitteita on hanka-

la asettaa, kun muut kilpailijat ovat minulle aivan tuntemattomia, Pasanen pohtii.

Pasarella on aikaisempaa arvokisakokemusta viime lokakuussa Tampereella käydyistä aikuisten karaten MM-kisoista. Hän otteli joukkueottelussa, kun Suomen joukkue hävisi ensimmäisessä ottelussa Japanille.

Suomen karaten nuorten EM-joukkueeseen kuuluu seitsemän kilpailijaa. ■

Pirkko Pitkänen ennätysvauhdissa veteraanikisoissa

Veteraaniurheilun piirimestaruuksia ratkottiin Kuopiossa. Naisten sarjan 65-vuotiaissa kuopiolainen **Pirkko Pitkänen** teki Suomen ennätysten 60 metrin juoksussa ajalla 9.77. Pitkäsen ennätystahti jatkui pituushypyssä. Hän hyppäsi 3,67 metriä.

Miesten 50-vuotiaiden sarjassa Kuopion seudun veteraaniurheilijoiden **Keijo Könönen** hyppäsi kovan tulok-

sen korkeudessa. Könönen ylitti riman 170 cm:n korkeudesta.

Vanhin piirimestaruuskisoihin osallistunut urheilija oli 80-vuotiaiden sarjassa kisannut **Veikko Welin**. Hän osallistui 60 metrin juoksuun sekä korkeus- ja pituushypyyn.

Runsaslukuinen veteraaniurheilijoiden joukko kisasi Kuopio-hallissa viime torstaina. ■

Hurjia matkoja ultrajuoksuissa

– Ultrajuoksija ovat kaikki maratonin yli menevät juoksumatkat, mutta harrastajat pitävät alarajana 100 km:ä.

– Pisimmät yhtämittaiset juoksut ovat noin 250 km mutta sitkin pidempiä monipäiväisiä juoksuja löytyy maailmalta.

– Määräpituisten juoksujen rinnalla on määräaikaisia, pääasiassa 24 ja 12 tunnin ultrajuoksuja.

– Kuuluisin ultrajuoksu on Kreikassa syyskuun lopussa järjestettävä 246 km:n Spartathlonia, joka kulkee Ateenasta Spartaan.

– Yksi pisimmistä on vuonna 2003 Portugalin Lissabonista Moskovaan järjestetty, 64 päivää kestänyt 5 036 km:n juoksu.

– Suurimmat harrastajamäärät ovat USA:ssa ja Japanissa. Suo-

messa ultrajuoksijoita on muutamia satoja.

– Kuuluisimpia ultrajuoksijoita ovat Pekka Aalto, Janne Kankaansyrjä ja Seppo Leinonen.

– Ultrajuoksijat perustivat viime kesänä oman seuran, Endurance Ultrarunning Team Finlandin. Se järjestää 9. kesäkuuta 100 km:n Suomi-juoksun Perniössä, joka on maailman toiseksi vanhin 100 km:n juoksu.

– Suomi-juoksu ja Masokistin unelma (11.8.) ovat merkittävimmät kotimaiset ultrajuoksut

– Ultrajuoksuista kertovia nettisivuja: endurance.fi, ultrarunning.com, seponkotisivut.com, pasinjuoksusivut.net