

KATAJAISTEN JUOKSUKOULULAISIA TUKHOLMAN MARATONILLA 5.6.2010, MARITTA IMMONEN 5.

Kymmenen Katajaisten juoksukoululaista kävi Tukholmassa juoksemassa maratonin. Lähtijöistä 3 eli *ensimmäistä* kertaa maratonilla. Mukana: Maritta Immonen, Heli Kuosmanen, *Jani Puhakka*, Mika Nokka, Ari Pitkänen, Seppo Häyren, *Hannu Währn*, Matti Leppänen, Jouko Hiltunen ja *Raimo Jylhä-Ollila*.



Kuva 1 Siljan terminaalissa, vas. Lauri Koponen (Kouvola), Jouko, Raimo, Hannu, Seppo, Heli ja Mika

Syksyn 2009 aikana viriteltiin maraton matkailun aloittamista isommalla porukalla. Osa lähtijöistä oli jo ehtinyt ilmoittautua ja varata matkansa. Juoksukoululaisista osa meni Siljan ja osa Vikingin laivoilla. Molemmissa laivoissa oli vain maratoonareita ja heidän tukijoukkojaan. Tunnelma oli laivoilla aika lailla erilainen kuin normaaleilla viikonlopun Tukholman risteilyillä. Menomatalla laivat olivat hiljaisia juoksijoiden keskittyessä lepäämiseen.

Reitti Tukholmassa on todella hieno. Puistokatuja oli paljon ja reitti kulki meren rannalla pitkiä pätkiä. Kaksi kertaa ylitettävä Västerbro-silta on etenkin toisella kertaa hyvin haasteellinen. Nousua oli 30m noin kilometrin matkalla. Paikka oli monelle reitin vaikein kohta. Lisäksi oli ylitettävä kaksi kertaa tietöiden takia Södermalmstrandille tehty tilapäinen

”huojuva” silta. Etenkin ensimmäisellä kerralla kokemus oli monelle epämiellyttävä ja jopa pelottava, kun kevytrakenteinen asfalttipäällysteinen silta alkoi huojuja ja notkua satojen kenkien yhtäaikaisessa rummutuksessa.

Reittiä reunusti lähes kauttaaltaan sankka yleisöjoukko. Kaupungin keskustan puistoteillä yleisö oli hyvin lähellä juoksijoita. Ilmajokelaisten maratoonareiden tukijoukot olivat ripustaneet reitin ylle suomen lippuja. Kannustus oli äänekkästä ja näkyvää, tunnelma oli erinomainen. Reitin varrella oli myös paljon erilaisia orkestereita lisäämässä tunnelmaa. Aina orkesterin kohdalle tullessa oma vauhti väkisinkin nousu ja samalla väsymys katosi ainakin hetkeksi. Sambaryhmän vaikutus li päinvastainen, teki mieli pysähtyä ja jäädä katselemaan.

Wahrnin Marja oli tullut Tukholmaan kannustamaan veljeään ja muita juoksukoululaisia. Marja ilmestyi monelle yllätykseksi Östermalmin urheilukentälle kun juoksijat tekivät viime hetken valmisteluja. Marjan oli toisella kierroksella kannustamassa juoksukoululaisia kuninkaanlinnan kohdalla. Marja tuli lippusiiman takaa useita metrejä reitin puolelle kannustamaan. Äänekkäs ja näkyvä kannustus auttoi jaksamaan seuraavilla kilometreillä.

Huoltotoiminnot olivat pääosin erinomaiset. Varusteiden säilytys ja maali järjestelyt toimivat hyvin. Miinuksena voi mainita juoma asemien ruuhkaisuuden. Pöydät olivat liian lyhyet. Lisäksi jo laivalla varoitettu ”jäniksien” poukkoileva ja nykivä juoksu herätti ihmetystä ja ärtymystä.

Maali oli Tukholman vanhalla Olympiastadionilla. Pitkästä matkasta huolimatta nähtiin stadionilla hurjia loppukirejä, mutta valitettavasti myös aika pahoja sammumisia. Maalin jälkeen siirryttiin Östermalmin kentälle maalihuoltoon. Matkalla oli hyvin jyrkät rappuset joista jo kokeneemmat varoittelivat. Laskeutuminen alas kentälle oli kivuliasta ja hidasta jäykällä jaloilla. Huolto kentällä oli erinomainen, syötävää ja juotavaa oli riittävästi, erikoisuutena mm olut (3,5 %) ja nakkisämpylöitä.

Maritta juoksi naisista parhaiten. Aika 3:59 oli oma ennätys. Maritta lähti parantamaan ennätystä muutamalla minuutilla, mutta aika paranikin kerralla 20 minuuttia. Syksyllä on tarkoitus lähteä Helsinkiin tavoitteena muutama minuutti taas ajasta pois. Maritta oli Tukholmassa sarjassaan loistavasti viidenneksi paras. Paljon onnea Maritalle todella hienosta suorituksesta.

Heli juoksi toisen maratoninsa. Aika parani yli 5 minuuttia ja on nyt 4:17. Matka sujui tasaisella vauhdilla ilman suurempia vaivoja. Vauhdinjako onnistui, taisi jäädä reservejäkin. Helsingissä elokuussa tavoitteena on lähennellä neljän tunnin aikaa.

Jani piti kaikista juoksukoululaisista parasta vauhtia. Vahti pysyi n 3:10 lopputuloksen tähtäimessä 30 km ajan, sitten loppumatkasta krampit hidastivat menoa. Ensimmäisen maratonin aika 3:18 on joka tapauksessa erinomainen. Reiskan maratonilla syksyllä aika paranee entisestään.

Mika sai ajakseen toisella maratonillaan 3:28. Edellinen ennätys parani vajaalla minuutilla. Toisen kierroksella alkoi matka painaa, vauhti hiipui ja tavoite jäi 4 minuutin päähän. Elokuussa uudestaan, minutteja metsästetään Helsingissä.

Ari teki niin ikään ennätyksensä 3:50. Neljän tunnin tavoite alittui komeasti. Aikaisemmasta vuosien takaisen maratonin paras aika alittui minuutin verran. Ari harkitsee vielä tämän

vuoden jatkoa, mutta ilmestyy varmaankin Helsingin lähtöviivalle. Tukholmaan kutsuu myös ensi vuonna.

Seppo aika kolmannella maratonilla oli 3:59. Vähän jäätiin aiemmasta, krampit loppumatkasta teki tehtävänsä. Elokuussa Sepon seuraava maraton on Helsingissä ja myöhemmin syksyllä matka vie New Yorkiin.

Pikakomennuksella Tukholmaan lähteneen **Hannun** debyytissä kului aikaa 4:15. Loppumatkaa vauhti hyytyi hieman ainakin omasta mielestä. Pitkien lenkkien vähyys ei lopulta näkynyt, pohjat olivat niin hyvät. Suunnistus on ollut Hannun ykköslaji mutta maratonkin saattaa vielä kutsua.

Matti paineli reitin ajassa 4:23. HCM aikaan parannusta peräti 50 min. Matti on hyvä esimerkki aikuisiällä (nyt 58v) aloitetusta onnistuneesta juoksuharrastajasta. Takana on kolme vuotta juoksua ja kaksi maratonia. Tavoitteita riittää jatkossakin, HCM elokuussa lähdetään parantamaan aikaa.

Joukon matka taittui ajassa 4:26. Tavoite alittui yli puolella tunnilla. Ensimmäinen puolikas meni vähän yli kahden tunnin, toisella puolikkaalla vauhti hiipui. Tavoitteita jäi vielä Helsinkiin ja etenkin kauden päätavoitteeseen New Yorkin maratonille.

Raimon ensimmäiseen maratoniin kului aikaa 4:39. Tavoitteen alle meni minuutin verran. Vauhti pysyi tasaisena hyvin loppuun asti. Ongelmia ei juuri ollut. Tämä tuskin jää viimeiseksi maratoniksi Raimolle, Helsinki on jo mielessä. Tukholmaan Raimo lähtee ilman muuta uudestaan.

Kokonaisuutena voi sanoa, että Juoksukoululaisten suoritukset olivat erittäin hyviä kauttaaltaan. Kaikki matkalle lähteneet juoksivat suoraselkäisesti maaliin. Omia ennätyksiä tehtiin roppakaupalla, vaikka Tukholman reitti ei ole helpoimmasta päästä. Valmistautuminen matkaan on ollut hyvin perusteellista. Juoksukoulun harjoitukset ja viikonlopun yhteisenlenkit ovat omalta osaltaan parantaneet osallistujien suorituksia. Yhteishenki on vahva.

Toinen juttu onkin sitten miksi kaikkiaan lähtijöitä oli vain vähän yli 15000 kun ilmoittautuneita oli 5000 enemmän. Maratoniin ilmoittautuminen täyttyi hyvissä ajoin jo edellisen vuoden marraskuussa. Osallistumattomuus vie paikan joltakin toiselta. Loppuun asti juoksi tulosten mukaan 14700 eli varsinaisia juoksun keskeyttäneitä oli viitisen sataa. Näin kävi myös ulkoministeri Stubbille.

Juoksijoiden etenemistä reitillä voi seurata jälkikäteen täältä:

<http://www.marathon.se/speedonmap/> Valitse Tukholman maraton 2010. Juoksijoita voi lisätä poimimalla niitä lopputuloksista. Todella hieno sovellus (kannattaa lisätä nopeus 100 x sivun alalaidasta). Lisätkää myös kilpailun voittaja listaan, niin näette, minkälaista vauhtia kärki menee.

Kiitos Jukka Matilaiselle matkajärjestelyistä (Silja). Joukolle bussijärjestelyistä sekä Äyräväisen Tuulalle hienoista kuvista.

Ensi vuonna mennään isommalla porukalla uudestaan. Matilaisen Jukka hoitelee matkan järjestelyjä. Jukalle voi antaa vinkin halukkuudesta yhteismatkalle:

jukka.matilainen@projectcontrol.fi