

jaMMun tarina kesä/2008 - heinä/2010

## PALUU HUIPULLE KAHEDESSA VUODESSA

Suunnistaja-elämäni pysähtyy 29.5.2008. Juoksen EM-kisojen keskimatkan karsintakilpailua Ventspilsin rannikkometsissä Latviassa. Kuin salama kirkkaalta taivaalta maa pettää oikean jalan kantapäätäni alta ja kuulen voimakkaan raks-äänien. Kaadun ja keräilen itseäni suon laidalta. Tajuan nopeasti, että oikealle jalalle en pysty varaamaan painoa. Kyynel tulee silmään, kun tajuan tilanteen vakavuuden. Kipua en tunne, vaan olen lievässä shokissa. Hoipertelen maastossa yhdellä jalalla hyppien viisi minuuttia ennen kuin ymmärrän ottaa kepin tuekseni. Lähtöpaikalle on vain kilometri matkaa. Minulla on aikaa liikkua hissukseen, sillä kaikki kiire loppui siihen paikkaan. Ei Jukolaa eikä MM-kisoja tänä vuonna, käy mielessäni. Edellisen vuoden MM-kisat jäivät väliin akillesjänteen pitkittäisen repeämän vuoksi, kun olin verryttelemässä MM-pitkän matkan finaalia varten. Kova paikka oli sekini. Valun vähitellen lähtöalueelle, jossa totean Juha Tainille ja Olli Anderssonille, että akillesjänteeni on melko varmasti poikki.

On kesäkuu 2008. Makaan kotisohvalla ja valmistaudun seuraamaan Tampere-Jukolaa. On alkamassa viesti, jonka piti olla Vaajakosken Terälle erittäin hyvä Jukola, joukkueelle sopiva, ja minun piti olla tärkeässä roolissa joko pitkällä yöllä (3. osuus) tai ankkuriratkaisijana. Joukkue on edelleen kova, mutta ilman minua. Leikkauksesta, jossa akillesjänne kiinnitettiin takaisin kantaluuhun, on kulunut kolme viikkoa. Minulla on kipsilasta ja kepit vielä kuusi viikkoa lisää. Olen tyytynyt kohtalooni. Seuraan Jukolan viestiä kotisohvalta. Pöydällä olevassa läppärissä ovat auki online-tulokset ja gps-seuranta. TV on valmiudessa Jukola-lähetykseen. Pöydällä rönnöttää myös jalkani. Katson jalkaani ja mietin, että tämä on ensimmäinen ja viimeinen kerta, kun seuraan Jukolan kotisohvalta. Huippusuunnistajalle kokemus on hieno ja ainutkertainen, mutta tunnelma, jännitys ja kyyneleet silmäkulmissa tuntuvat erilaisilta. Toivottavasti seuraavaa kertaa ei tule.

Kolme viikkoa siihen melkein meni tai ainakin kaksi, kunnes lepo alkoi tuntua miellyttävältä olomuodolta. Sen aikaa otti selvittää urheilumattomuuden aikaansaamista vieroitusoireista. Keho ja aineenvaihdunta sopeutuivat tilanteeseen. Pyrin pitämään aineenvaihduntaa yllä muun muassa magneettiterapialla ja syömällä paljon kuitupitoista ja laadukasta ravintoa, lähinnä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Vähensin myös energiamäärää, kun energiankulutus hiipui radikaalisti. Pidin kuitenkin huolta, että sain riittävästi hyvälaatuisia rasvoja kylmäpuristetuista öljyistä. Löysin tasapainoisen olotilan, eikä painoa alkanut kertyä lisää. Itse asiassa oloni oli erinomainen kokonaisuudessaan, vaikka mieltä painoi ajatus, että juoksenko enää koskaan.

Onneksi minulla oli (ja on edelleen) rakastava vaimo, vanhemmat ja erityisesti silloin reilun vuoden vanha Lauri-poika (nyt 3-vuotias veijari-kulta). Hän toi kirkkaimman valon elämäni. Laurissa näkyi lapsen elinvoima joka päivä, mikä helpotti selviytymistä kipsilastan kanssa arjesta yhteensä yhdeksän viikon ajan. Vaimoni Reetta näytti myös parhaat puolensa ymmärtämällä minua ja hoivaamalla perustarpeitani Laurin hoidon ohessa. Hän on ollut aina parhaimmillaan vaikeina hetkinä yhteisen elämämme aikana. Kun urheilija joutuu huipulta pohjalle, muutos on hyvin voimakas, ja selviytymiseen tarvitaan läheisten ihmisten tuki. Silloin ymmärsin konkreettisesti, miten tärkeitä lähiomaiset ja ystävät oikeasti ovat.

Onneksi olin lupautunut kirjoittamaan suunnistus-kirjaa (Suunnistus – metsästä elämyksiä). Olen sanonut jälkikäteen, ettei osuudestani kirjassa olisi tullut niin hyvä, jos minulla olisi ollut mahdollisuus tehdä suunnistusharjoituksia ja juosta kisoja. Käytin kaiken ylimääräisen energiani kirjan pohdintoihin. Kävin karttoja läpi ja suunnittelin ratoja kirjaa varten. Kesä 2008 meni suunnistaen mielikuvissa kirjaa tehden. Se oli hieno projekti ja osui itselleni täydelliseen ajankohtaan. Nälkä kasvoi syödessä – tai tässä tapauksessa kirjaa kirjoittaessa.

Syksy oli pian käsillä ja ensimmäiset juoksuaskeleet otin melko tarkasti kolme kuukautta leikkauksen jälkeen. Oli syyskuun alku. Olin harrastanut kohtuudella vesijuoksua, pyöräilyä ja kuntosaliharjoitteita.

Kävely oli alkanut vähitellen sujua. Keskivartalon lihakset olivat elämäni kunnossa, sillä suurin osa harjoitteista kolmen edeltävän kuukauden aikana oli kohdistunut vyötärön alueelle. ”jaMMun jooga” (pilateksen ja coren oma sovellukseni) oli noussut arvoon arvaamattomaan. Olin kuullut, että pilateksen kehittäjä oli pitänyt itsensä kunnossa aikanaan hyvin yksinkertaisilla liikkeillä ollessaan vankisellissä 1900-luvun alussa. Niin tai näin, halusin uskoa hengitysharjoitteiden ja syvien lihasten aktivoinnin voimaan. Jyväskyläläinen fysioterapeutti Samuli Pigg oli erinomainen apu kuntoutukseni alkuvaiheessa. Häneltä olin saanut hyviä vinkkejä pilates-liikkeistä ja jalan kuntoutusjumppaa varten.

Kestävyysharjoittelua tein aluksi varovasti, mutta enenevässä määrin mainitsemaani korvaavaa harjoittelua hyödyntäen. Mielestäni suunnistajan (tai juoksijan) ei kannata pitää vesijuoksua, pyöräilyä (mukaan lukien spinning), hiihtoa jne. korvaavana harjoitteluna, vaan tukilihaksia rakentavana ja kehittäväenä oheisharjoitteluna. Niitä voi tehdä sopivasti annostellen vammoja ennaltaehkäisevänä sekä lihastasapainoa parantavana tukiharjoitteluna. Erityisesti kilpailukauden jälkeen uutta perusharjoittelukautta aloitellessa oheisharjoittelu on hyvä tapa päästä vauhtiin. Lajispesifisyyden jättämät heikkoudet saavat näin herätyksen ennen tehokkaamman lajinomaisen harjoittelun uudelleen käynnistämistä.

Opin kehostani ja itsestäni paljon kuntoutusjakson aikana. Tärkeintä oli, että urheilu löysi elämänarvoissani oman paikkansa. Ymmärsin syvällisesti, että me emme elä urheilua varten, vaan urheilu on meitä varten. Suunnistus on itselleni paras väline kehittyä ihmisenä. Se on ikään kuin leikkikalua, jonka avulla voi oppia uutta itsestään ja valmennettavistaan. Lisäksi se antaa yhteisen harrastuksen koko perheelle. Suorituksen analyysit sekä hienoista maastokokemuksista puhuminen lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Suunnistus on kyllä hieno ja antoisa harrastus.

Heti vamman jälkeen minulle oli itsestään selvää, että pidän itseni mahdollisimman hyvässä kunnossa. Se on ollut minulle ammatinvalinnankin (liikunnan ja terveystiedon opettajan opinnot) puolesta selvä juttu, mutta vakavan vamman kohdatessa se ei välttämättä ole selvä asia. Minulle se kuitenkin oli, ja motivaatio hyvässä kunnossa pysymiseen oli valtava. Elin huippusuunnistajan elämää ilman huippusuunnistajan harjoittelua. Tulevaisuutta oli kuitenkin mietittävä. Opettajan töitä en ollut aloittanut, mutta onnekseni Suunnistusliiton nykyinen toimitusjohtaja Mika Kulmala ja valmennuspäällikkö Petteri Kähäri toivoivat minun ryhtyvän valmentajaksi. Innostuin ajatuksesta pienen pohdinnan ja isän kanssa käydyn keskustelun jälkeen (isä on aina ollut todella tärkeä keskustelukumppani elämän syvimmissä asioissa). Niin lähdin Vierumäelle valmentajan erikoisammattitutkinnolle, joka uudistuneena käytännön valmennustyöhön opastavana koulutuksena lisäsi innostustani ihmisen (ei pelkän urheilijan) valmentamiseen. Valmennustyön pariin taidan jäädä tulevaisuudessa.

Syksyllä 2008 minulla oli uusia asioita elämässäni: nuorten suunnistusmaajoukkueen valmentaminen, valmentajan erikoisammattitutkinto ja Suunnistus – metsästä elämyksiä -kirjan viimeistely. Oli hienoa, että elämä järjestyi pysähdysten jälkeen ja uutta ajateltavaa ilmaantui. Kuntoutuksen suhteen olin päättänyt edetä rauhassa ilman kovia tavoitteita. Tärkein tavoite oli juosta vielä jonain aurinkoisena kesäpäivänä ja nauttia juoksemisesta ilman minkäänlaisia kipuja. Ensi askeleet eivät todellakaan olleet kivuttomia ja epäilyksivapoina juoksemisesta kalvoi mieltä koko syksyn.

Ensimmäisen kilpaurheilijan harjoituksen tein marras-joulukuun vaihteessa puoli vuotta leikkauksen jälkeen. Silloin tilanne näytti jo valoisalta, vaikka jalka ei vielä vahva ollutkaan. Aloitin syksyllä intensiivisen yhteistyön pitkäaikaisen kehonhuoltajani Pekka Pulkisen kanssa. Kävin silloin tällöin Pekan luona huollossa Lappeenrannassa, sillä Pekalla oli paljon ideoita jalan kuntoutuksesta ja kokonaisvaltaisesta kehonhuollosta. Pitkäaikainen vamma jättää jälkensä ja seurauksena on usein voimakkaita muutoksia lihastasapainossa ja jopa juoksuasennossa. Juoksuaskeleeni muuttuikin vamman seurauksena, sillä jalkapohjaan ei enää tullut kovettumia samoihin kohtiin kuin ennen. Akillesjänne on ihmisen vahvin jänne, joten se vaikuttaa juoksemiseen merkittävästi. Uskoin muutoksilla olevan hyödyllistä vaikutusta.

Talvi meni harjoittelun suhteen nautiskellen ilman tulostavoitteita, mutta kunto oli keväällä 2009 ihan hyvä. Roninmäen raskaalla 11km:n tietestijuoksureitillä jäin ennätyksestäni 2 minuuttia 23 sekuntia. Ennätykseni

35.19 on reitillä hyvä aika (reittiennätys) ja olin todella tyytyväinen, että juoksin tässä tilanteessa niinkin kovaa. Nautin juoksemisesta. Joka päivä tein töitä kuntoutusliikkeiden parissa ja opin Pulkkiselta lihas-nivel-aktivoiteja, joita tein ennen jokaista harjoitusta. Olin päättänyt, että juokseminen on minulle tästä lähin etuoikeus ja nautin jokaisesta harjoituksesta, enkä laiminlyö kehoani enää koskaan. Tätä ajatusta yritän edelleen verestää mielessäni joka päivä tulostavoitteista huolimatta.

Tärkein valmennuksellinen oppi vammasta on ollut se, että jokainen harjoitus pitää miettiä oman kehon kautta sisältäpäin. Harjoituksen ulkoiset piirteet, kuten vetojen pituus, kesto ja oikeastaan myös teho sykkeenä mitattuna ovat hyvin toissijainen asia. Olennaista on, miten harjoitus vaikuttaa ja mitkä valmiudet minulla on tehdä kyseinen harjoitus, jotta sen vaikutus olisi toivotun kaltainen. Ymmärsin, että harjoittelu on rakentamista ja valmiuksien luomista kilpailusuoritusta varten tai hyvän kuntotason aikaansaamiseksi.

Ero kehittäväällä ja kuluttavalla harjoittelulla ei aina ole selvä, mutta nuoren urheilijan pitäisi oppia se mahdollisimman varhain. Kun harjoittelu on rakentavaa ja kehittävä, urheilijalla on valmiudet tehdä paras suorituksensa juuri halutulla hetkellä arvokisojen viivalla ollessaan. Toki se vaatii myös psyyken harmoniaa, itseluottamusta ja uskoa omaan tekemiseensä. Huippukunnon ajoitus on olennainen osa tätä prosessia, ja suunnistuksessa sekä fyysisen että psyykkisen huippusuorituskyvyn samanaikainen ajoittaminen ovat iso haaste. Huippu-urheilussa suorituskyvyn piikkaus on aina tavoitteena ja urheilijalle se luo hienon mahdollisuuden onnistumiselle.

Juoksin keväällä 2009 suunnistuskisoja nautiskellen ilman tavoitteita. Jalka tuntui kestävän hyvin maastossakin, vaikka en uskaltanut tehdä voimakkaita hyppyjä oikealle jalalle ja maastossa juokseminen oli toispuoleista. Tsemppasin kovasti lihasasapainon kanssa kuntoutusliikkeiden, lihas-nivel-aktivoitien ja jaMMun joogan avulla. Tein myös harjoituksia tasapainolaudalla ja kahvakuulalla. Koko kehon toiminnallinen voima nousi jalan vahvistamisessa keskeiseksi teemaksi itselleni. Siitä lähtien olen ymmärtänyt, miten voima ja liikkuvuus ovat toiminnallisia suureita, eikä paikallisella lihasvoimalla ole merkitystä, jos sitä ei pysty toiminnallisesti haluamallaan tavalla hyödyntämään. Kestävyyden, voiman, nopeuden ja liikkuvuuden toiminnallinen kokonaisuus on perusta taloudelliselle ja tehokkaalle lajisuoritukselle.

Jukola oli ensimmäinen tavoitteeni kilpailullisesti. Pääsin toivomaani haasteeseen ykkösjoukkueen kolmannelle osuudelle. Mikkeli-Jukolassa viestimme ei alkanut ihan toivotulla tavalla ja jouduin maastoon sellaiseen paikkaan, jossa olisi pitänyt tehdä huippusuoritus. Taistelin, mutta se ei riittänyt. Jäin osuuden nopeimmalle, Haldenin yötykki Anders Nordbergille (Kytäjä-Jukolassakin kolmannen osuuden hallitsija), kuusi minuuttia ja saman siis lisää kärkeen. Olin Jukola-suoritukseni jälkeen fyysisesti ja psyykkisesti pettynyt, mutta ymmärsin nopeasti odottaneeni itseltäni liikoja. Päätin ottaa rennosti ja levätä sekä nauttia kesästä, enemmän valmentajana kuin huippusuunnistajana.

Heinäkuun loppupuolella kuukausi Jukola-pettymyksen jälkeen lähdimme perheen suunnistuslomalle O-Ringenille (Ruotsin rastiviikko) Smålantiin. O-Ringen on ruotsalaisten Jukola eli laadukkaasti vuodesta toiseen järjestetty suurtaapahtuma, jonne ruotsalaiset pyrkivät saamaan maailman suunnistuseliitin paikalle. Pääsin pääsarjaan mukaan vanhoilla meriiteillä. Lähdin mielenkiinnolla, hyvin palautuneena, O-Ringenin avaukseen 18km:n yhteislähtökisään viivalle seuraamaan, mihin oma vauhti ja taito riittävät. Kisassa oli kolme hajontalenkkiä ja loppuun 10km:n putkiosuus. Ennen kisaä olin jutellut ystäväni, entisen seurakaverini Valentin Novikovin, kanssa omasta tilanteestani ja olin hänelle korostanut, että minulla ei ole kisaan tulostavoitteita. Lähden katsomaan, miltä meno maistuu, sanoin hänelle. 10km:n suunnistuksen jälkeen katseemme kohtasivat maastossa. Huomasin, miten Vallu oli yllättynyt nähdessään minut maastossa, mukana kärkiletkassa. Nautin tilanteesta ja nautin koko loppumatkasta, vaikka 18 kilometriä suunnistusta ottikin kovalle. Sijoitukseni oli 7. vain 16 sekuntia voittajasta.

Jo seuraavana päivänä oli uusi startti, 12 kilometriä normaalilla kahden minuutin väliaikalähdöllä. Olin epävarma palautumisestani, mutta suunnistin hyvin ja juoksukin kulki ja olin kisan 5. Olin yllättäen mukana koko O-Ringen viikon kärkikamppailussa. Viimeisen päivän takaa-ajoon lähdin kolmantena kokonaiskisassa,

mutta paukkuni olivat alkumatkasta käytetyt ja takaa-ajajani ottivat kiinni matkan aikana. Lopulta sain taistelutahtoni, sisäisen sisuni, heräämään ja voitin kamppailun sijoista 5-11 ja nappasin hienon 5. sijan kansainvälisessä seurassa. MM-kisoihin en kuitenkaan hinkunut, vaan tyydyin asiantuntijan selostajatehtäviin Unkarissa. Kipinä oli kuitenkin jälleen syttynyt huippusuunnistukselle.

Tavoitteeksi asetin SM-pitkän syyskuussa 2009. Päätin, että siellä punnitaan tosissaan, yritäkö vielä paluuta kansainväliselle huipulle eli MM-tasolle. Kesä sujui leppoisasti harjoittelun, puolipäivätyön ja perheen kanssa touhuten. Onnistuin viimeistelytreeneissä ja itseluottamukseni oli korkealla ennen SM-pitkää, vaikka kisamenestys ei O-Ringenin jälkeen ollut mairitteleva, varsinkaan kotimaisessa huippuliigassa. Huippuliigan kisat ovat keskimatkoja ja sprinttejä, joten en välittänyt menestymättömyydestäni (paras sija 14.).

SM-pitkän aika tuli ja tiesin olevani hyvässä iskussa, minkä karsintavoitto myös osoitti. Itselleni sopiva lataus löytyi kisaan helposti ja suoritus lähti hyvin käyntiin. Nautin suunnistushurmoksesta, kuten SM-pitkällä olin useasti tehnyt: voitot vuosina 1997, 2000-2002 ja 2004-2006. Viimeisellä parilla kilometrillä voittosaumat olivat lisäksi Johan Bäckmanilla ja Jörgen Wickholmilla. Nuoremmat tekivät lopussa virheitä ja saavutin tasapainoisella suorituksella raskaassa kisassa urani kahdeksannen pitkän matkan Suomen mestaruuden toisen konkarin, Simo Martomaan, ottaessa hopeaa. Sinä päivänä päätös syntyi – yritän vielä kerran tosissani maailman huipulle.

Mitä paluu maailman huipulle vaatii ja mitä se antaa? Mielessäni olivat Trondheimin MM-kisat elokuussa 2010 suunnitellessani kuvioitani syksyllä 2009. Olin käynyt isäni kanssa keskustelua, mihin minun kannattaa energiani suunnata. Helpointa olisi jatkaa työelämässä, johon olin sopivan askeleen jo ottanut. Kun elämän tarkoitukseen on ottanut henkisen kasvun, haluaa haastaa itseään uusiin tilanteisiin. Huippu-urheilu on kuitenkin väline henkiseen kasvuun vain tietyn ajan elämässä ja se aika on nyt tai se on ohi. Akillesjänteen katkeaminen on kilpasuunnistajalle haaste uran jatkamiselle, mutta huippusuunnistajalle se on todella iso haaste. Itselleni se oli sisäisen motivaation uudelleen syttymisen lähde.

Henkisen kasvunpaikka itselleni tässä vuoden projektissa on ensi sijassa ollut oman kehon sietokyvyn ja huippusuunnistuksen vaatimusten harmoninen yhteensovittaminen huomioiden myös perheen tarpeet. On kohtuullisen helppoa elää terveellisesti – se vaatii vain sopivasti liikuntaa, unta ja laadukasta (elinvoimaista) ravintoa. Huippusuunnistuksen vaatimukset ovat akillesjänteensä katkaisseelle jo ikämiesikä (33-34v.) lähestyvälle 15 vuotta tosissaan harjoitelleelle ihmiselle melkoinen haaste ja toisaalta itsensä motivoimisen keino.

Sisäinen motivaatio on kunnossa, mutta riittääkö se. Mukana kokonaisuudessa on myös perhe ja perheen toimeentulo. Kaksivuotiaan pojan isänä keskustelua asiasta oli luonnollisesti käytävä vaimon kanssa. Tiedän, mitä huippu-urheilu vaatii, ja niin tietää vaimonikin. Urheilu on ykkösasia, kun tärkeimmät kisat lähestyvät. Näillä harjoitusvuosilla kokonaisuuden voisi suunnitella siten, että ammattimainen asenne omaa urheilua kohtaan lisääntyy koko ajan vuoden projektin lähestyessä loppua. Koko vuosi on silti suunniteltava osittain urheilun ehdoilla. Tämä oli mahdollista yhteistyössä työnantajani, Suunnistusliiton kanssa.

Syksyllä päätimme valmennuspäällikkö Petteri Kähärin kanssa, että vastaan nuorten maajoukkueen valmennuksesta muuten, paitsi itse JWOC (nuorten MM-kisat) jää väliin, koska Norjan MM-katsastukset ovat Kainuussa samaan aikaan. Näin siis olettaen, että vuosi toteutuu harjoituksellisesti suunnitelmieni mukaan. Samalla sovimme, että kyse on vuoden projektista ja suunnittelimme myös tulevaisuuden mahdollisuuksia. Työnkuvassani oli myös uudistamani Suunnistusliiton valmentajakoulutuksen pilotointi talven aikana, mutta vastuu koulutuksesta kesän aikana on Kähärillä.

Karkeasti ajatuksena oli, että teen töitä 60% panoksella talven ajan, 40% työpanoksella kevään ajan ja viimeiset 2-3 kuukautta ennen MM-Trondheimia saan valmistautua kisoihin ammattimaisesti. Tämä oli liiton puolesta luottamus suunnitelmieni kohtaan, mutta näyttöjen on oltava Kainuun MM-katsastuksissa

vahvat, sillä vanhat hyvät näytöt ovat tovin vanhentuneet. Ja tosiasia on se, että Trondheimiin en enää lähtisi kokemusta hakemaan, vaan suorituskyvyn on oltava terästä.

Iso kysymys itselleni oli, onko minulla pojalleni riittävästi aikaa. Vaimo oli projektin tukena, sillä hän on aina ollut innokas kannustajani ja tukijani. Suunnitellulla työpanoksella tiesin, että pystyn antamaan ajastani myös pojalleni. Perustelin päätöstä myös sillä, että loppujen lopuksi kyse on pienestä ajasta ihmiselämässä. Sulaisen pikkupojan isänä ymmärrän, että lapsi on pieni vain hetken, joten pitkää aikaa en olisi mistään hinnasta valmis hukkaamaan poikani Laurin elämässä ja kehityksessä. Kun perheen kanssa kuvio oli suunnilleen selvä, innostuin toden teolla. Sitten oli vielä mietittävä, miten toteutan vuoden harjoituksellisesti, missä leireilen ja kuinka paljon olen yhteensä poissa kotoa perheen luota.

Vallalla suunnistusmaailmassa on ollut ”tehoblogi” harjoittelu, mikä tarkoittaa kovien intervallijaksojen tekemistä kestoltaan muutamasta päivästä jopa kahteen viikkoon. Moni on kokeillut tai vienyt jopa äärimmilleen tehoharjoittelun mallaillemalla harjoitteluaan muutamien huippusuunnistajien esimerkin mukaan. Nämä kokeilut tuskin ovat ketään yllättäneet. Suunnistusleireily on aina ollut jonkinasteista tehoharjoittelua, eikä fyysistä kuormitusta ole aina riittävästi huomioitu. On jopa harjoiteltu vahvaa, mutta hidasta ja jumista maastoaskelta. Oman valmennuslinjan löytäminen ja siihen luottaminen ovat kestävyysurheilussa, kuten suunnistuksessa, pitkällisen kehittymisen perusta.

Harjoittelua suunnitellessani lokakuussa 2009 tilanteeni oli sellainen, että sileän juoksuvauidissa olin jäljessä parhaita vuosiani 2005-2006, mutta raskaassa maastossa meno tuntui vahvalta. Olin toki huomannut, että Suomen kymppikärjessä syksyn SM-kisoissa meno oli muutamalla kilpakaverilla vahvempaa myös maastossa, mutta suunnistus sujui minulta hivenen sujuvammin, ja toisaalta maltoin pysähtyä SM-keskimatkalla enemmän kuin muut kärkipään kaverit, jotka pummasivat vauhdikkaammin. Voimia säästävämpää on pysähtyä juuri, kun mopo alkaa karata käsistä ja ottaa homma heti uudelleen haltuun. Suunnistuksen osalta palaset olivat siis paikallaan.

Trondheimin MM-kisat käydään raskaissa rinesuomaastoissa, joissa kilometrivauhdit ovat nykyisen huippusuunnistuksen mittapuissa hitaita (miehillä 7min/km linnuntietä). Toki vauhti on parhaimmillaan alle 4min/km, mutta lihaksiston pitää olla erityisesti valmis vauhdin vaihtelevuuteen sekä lihasväännön ja rennon askelkontaktin rytmitykseen. Nopein kuitenkin voittaa, suunnistuksessakin, ja suoritus on aina yhtälö mahdollisimman vauhdikasta etenemistä optimireittiä pitkin rastilta toiselle.

Suunnittelin talven harjoittelun niin, että pyrin herättelemään talven aikana ”uinuvia” ominaisuuksia, joita en ollut pariin kolmeen vuoteen juuri lainkaan harjoittanut. Tärkeimmäksi tavoitteeksi asetin talvella juoksuvauidin parantumisen lähelle omaa parastani testijuoksussa huhtikuussa 2010. Päätin tehdä sen niin, että rakennan samalla kehooni valmiudet raskaaseen maastoon siirtymiselle toisin kuin kävi vuonna 2005, jolloin sileän kulku oli keväällä parasta ja MMua, mutta suunnistuksen kilpailukausi alkoi takkuillen maastossa juoksemisen tuntuessa vaikealta. Tiesin tämän olevan mahdollista, kun kovien juoksuharjoitteiden ohella keskityn lihasaktivointien kautta voimantuottoon ja voimakkaaseen askeleeseen vaihtelevilla alustoilla rennon juoksijan askeleen sijaan.

Halusin herätellä nopeutta ja kimmoisuutta talven aikana, sillä nämä ominaisuudet olivat jääneet hyvin vähälle huomiolle kroonisen kantapäätulehduksen takia jo pari vuotta ennen akillesjänteen irtautumista kantaluusta. Jokaviikkoisessa harjoittelussani oli siis hyppelyitä ja rentoa nopeusharjoittelua. Päätin olla rohkea ja avoin harjoittelun suhteen, sillä vain se voisi viedä minut takaisin huipulle. Olin löytänyt Pulkisen Pekan avustuksella keinoja vammojen ennaltaehkäisyyn ja ohjelmaani kuului marraskuusta 2009 alkaen kuukausihuolto Pekan luona Lappeenrannassa. Kerran kuukaudessa ”nollasimme” harjoitteluni kuormitusta ja tarkistimme tilanteeni Pekan monipuolisessa ja ohjaavassa käsittelyssä. Kuukausihuoltosessiomme olivat minulle koko maanantaipäivän kestäviä: ajomatkat 6h ja huolto 4h. Nämä sessiot ja vuorovaikutus Pekan kanssa ovat olleet tärkeä tukipilari projektissani. Ilman niitä olisin tuntenut jotain merkittävää puuttuvan kokonaisuudesta. Ikämiesvuosien lähestyessä kehonhuolto on urheilijalle yhtä tärkeää kuin itse harjoittelu, vaikka varsinainen harjoittelu vie kohti tavoitteita.

Talviharjoitteluni sujui hyvin. Tein muutaman ”tehoblogin”, jotka tuntuivat hyvältä. Pisimmillään ne kestivät viisi päivää (joka päivä kovavauhtista juoksua 15-55min). Olen vuosien varrella todennut, että lihaksistoni toimii paremmin lämpimässä kuin kylmässä. Siksi pyrin tehoharjoittelun tekemään juoksumatolla, radalla ja kahdella etelän leirillä (molemmat vain viikon mittaisia). Helmikuussa olin mukana maajoukkueleirillä Vierumäellä valmentajana, kouluttajana ja pari päivää vain urheilijana. Sillä leirillä olin energinen ja innoissani tein todella kovan harjoitusviikon. Toivuin siitä vasta puolittain, kun lähdimme Vaajakosken Terän Alicanten leirille. Siellä tuntui ihanteellisissa olosuhteissa ja huippumaastoissa hyvältä jatkaa tehoharjoittelua. Helmikuun lopulla olin ajanut itseni liian väsyksiin.

Maaliskuussa kevensin harjoitteluani suunnitellusta, mutta syksystä jatkunut vahva ja hyvä olo oli kadoksissa. Panostin paljon lepoon ja ravintoon. Hain piristystä Lauri-poikani kanssa touhuiluista. Maaliskuun lopulla avatessani kisakauden Tanskan Spring Cupissa kulki ihan kivasti, mutta juoksuvaudin maksimireservi oli normaalia pienempi. Olin jonkinlaisessa ylläsitustilassa, toki lievässä, mutta huomattavassa kuitenkin. Harjoittelu sujui silti hyvin ja huhtikuun testijuoksussa pienellä kevennyksellä juoksin vain 22 sekunnin päähän ennätyksestäni, ajan 35.41, joka on toiseksi paras aikani Roninmäen 11km:n reitillä syksystä 2004 alkaen. Tiesin, että pahasti eivät asiat ole pielessä.

Keväälle en asettanut henkilökohtaisia tavoitteita. Halusin olla ankkuriratkaisijana Tiomilassa toukokuun alussa ja Jukolassa kesäkuun lopulla. Muuten fokus oli suunnattu MM-Trondheimiin ja Kainuun MM-katsastuksiin heinäkuuhun. Kevään tavoite oli hyödyntää talven aikana harjoitellut ominaisuudet lajinomaiseksi huippusuorituskyvyksi keskittämällä harjoittelua suunnistukseen ja lisääntyvässä määrin raskaisiin maastoihin.

Olen vuosien varrella oppinut, että hermo-lihasjärjestelmäni toimii tehokkaasti vain siinä, mitä olen viimeistelyharjoituksina tehnyt. Trondheimia ajatellen juoksuvahtini oli hyvällä mallilla ja itseluottamus sitä myöten kohdallaan. Olennaista oli keskittyä parantamaan raskaassa maastossa juoksemisen taloudellisuutta ja tehokkuutta. Omien tuntemusteni lisäksi Pulkkinen oli kuukausihuollossamme todennut, että lihakseni olivat säilyttäneet talven aikana ”nuorekkuuden”, jonka puolen vuoden tauko kovassa harjoittelussa oli saanut aikaan 1,5 vuotta aiemmin. Lihaksistossani on sopivan ”eläimellinen” elastisuus, johon huippusuunnistajan pitää pyrkiä, jotta maastossa juokseminen olisi eläimellisen tehokasta. Kehoni toimintakyvyn valjastaminen viimeistellyn tehokkaaksi ja taloudelliseksi lajisuoritukseksi on Trondheim-projektin viimeinen ja tärkein vaihe.

Maastoon siirtyminen sujui hyvin ja Tiomilassa loistin Terän ankkurina 4. parhaalla osuusajalla maailman valioiden keskellä. Vaikka projektin varrella oli tapahtunut kaikenlaista hallitsematonta, kuten elämään kuuluu, niin kokonaisuus oli sujunut toukokuun alkuun asti erinomaisesti. Tuntui hienolta jatkaa tästä tilanteesta kohti Jukolaa ja MM-valmistautumista.

Trondheimin maastovaatimukseen valmistautuminen on kolmiosainen kokonaisuus projektissani, johon kuului viikon leiri syksyllä 2009, kevään maajoukkueleiri tärkeimpänä toukokuun puolivälissä 2010 ja viimeistelyvaiheessa tarkoitukseni on viettää kaksi MM-kisoja edeltävää viikkoa Trondheimissa 26.7. alkaen. MM-kisat alkavat 8.8. ja itselleni alustavasti tärkein kisa, pitkä matka, on kaksiosainen: karsinta tiistaina 10.8. ja MM-finaali torstaina 12.8. MM-viesti kiinnostaa lisäksi paljon ja se on MM-viikon viimeinen kilpailu 15.8.

Syksyn leirillä sain maastoihin hyvän tuntuman ja pääsimme räntäsateessa myös ylänköille harjoittelemaan. Mielikuvat suunnistuksesta Trondheimissa olivat oikeanlaisia, vaikka poikkeuksellisen märkä syksy oli tehnyt soista normaalia märempiä ja raskaampia juosta. Trondheimissa soiden hyödyntäminen normaalitilanteessa on nopein tapa suunnistaa.

Keväällä Trondheim näytti säiden puolesta norjalaisen rannikkoilmaston ja vain alarinteiden tiheämmät maastonosat olivat riittävän sulia lumesta suunnistukseen. Emme päässeet ylänköille harjoittelemaan, joten niiltä osin syksyn mielikuvat olivat tärkeitä. Viimeistelyvaiheessa heinäkuun lopulla otetaan lopullinen

tuntuma maastoon ja kaikki viimeiset tärkeät treenit saan tehtyä autenttisissa olosuhteissa MM-kisojen tapahtumapaikoilla. Toki vain alueilla, jotka on varattu harjoitteluun. MM-kisamaastoihin ei luonnollisesti ole menemistä, sillä ne ovat olleet jo useamman vuoden kilpailu- ja harjoituskiellossa. Tärkeintä viime hetkillä on selvittää, miten märkeä suot ovat ja kuinka paljon erilaisissa maastoalueissa on hidastavaa aluskasvillisuutta. Näitä tietoja hyödynnän sitten MM-kisoissa reitinvalintoja rasteilla tehdessäni.

Kesäkuun alku meni Bulgarian EM-kisoja seurattaessa ja itse Jukolaan valmistautuen. Suomalaisten menestys EM-Bulgariassa ei ollut kummoinen ja varsinkin miesten tilanne oli osoitus siitä, että keskieuropalaiset maastot eivät ole suomalaisten valttikorteissa. Itselleni oli tärkeää käyttää alkukesä raskaiden maastojen vaatimuksiin keskittymiseen ja hermo-lihasjärjestelmän totuttamiseen. Olennaisena osana oli myös lajivoiman tehostaminen maastossa juosten aina sopivina annoksina. Jukolaan valmistautuminen sopi hyvin tähän kokonaisuuteen. Kaksi viikkoa ennen Jukolaa suunnitellut Terän Jukolan testiharjoitukset olivat onnistuneita kokemuksia. Lähdimme Jukolaan vahvalla joukkueella ja hyvällä luottamuksella omaan ja jokaisen joukkueen jäsenen tekemiseen.

Kytäjä-Jukola oli tapahtumana jälleen kerran suurin Jukola koskaan ja tunnelma Kytäjällä oli vertaistiaan vailla. Kunto- ja huippusuunnistuksen yhdistäminen samaan tapahtumaan on huikea juttu. Huippusuunnistajat pääsevät harvoin kokemaan suuren yleisön aikaansaamaa tunnelmaa, mikä Jukolassa aina on. Terän viesti sujui odotusten mukaan, vaikka Haldenin huikea veto yön aikana jätti muut kamppailemaan seuraavista sijoista. Toinen sija oli haarukassamme, mutta Kalevan Rastin kova kaksikko Fabian Hertner (Sveitsin kakkostykki tällä kaudella) ja Thierry Gueorgiou (maailman kakkostykki tällä hetkellä sveitsiläisen Daniel Hubmannin vanavedessä) pystyivät hoitamaan KR:lle toisen sijan ja me taistelimme veljeni kanssa Terän kaksi viimeistä osuutta ja voitimme joukkueena kolmannen sijan Terälle.

Kolmas sija oli voitto erityisesti siksi, että meillä ei ole ulkomaalaisia maajoukkuevahvistuksia, vaan olemme keskisuomalainen aluejoukkue. Valmistautumisemme onnistui, mutta Haldenin ylivoimaan emme kyenneet vastaamaan. Jukolan voitto olisi vaatinut Haldenin epäonnistumista. Vaikka Kytäjän korpi oli monelle huippujoukkueella todella haastava, Halden ei sortunut suuriin virheisiin. Mahdollisuus Jukolan kaltaisessa viestissä on aina olemassa hivenen heikommallekin joukkueelle ja muun muassa se tekee viestisuunnistuksesta läpi yön käytävissä suurviesteissä mielenkiintoisen ja arvoituksellisen. Kolme kärkijoukkuetta eivät kuitenkaan olleet Kytäjällä suuryllätys.

Itselleni Jukolan ankkuriosuus on aina ollut haastava paikka. Suurin syy haastavuuteen on kesäyö, Jukolan tunnelma ja aikainen aamu suoritukselle. Kesäyö siksi, että yö on melko valoisa ja unta tarvitsee jo siitä syystä normaalia vähemmän ja hyvin palautuneena, kisaan valmistautuneena, väsymystä ei tunnu. Jukolan tunnelma siksi, että kisafiilikseen pääsyn jälkeen ei ole paluuta. Kun erehdyin jälleen kerran katsomaan Jukolan lähdön klo 23:00, niin olin tunnelmassa kiinni, eikä uni ottanut tullakseen. Arvioidun aikataulun mukaan minun piti päästä maastoon 05:11 aamulla, joten yöllä on kehon saatava levätä.

Edellä mainitsemistani syistä johtuen höystettynä Terän joukkueen erinomaisella terveystilanteella en saanut millään kehoani lepotilaan. Onnistuin kyllä rentoutumaan pintahorrokseen asti, mutta noustessani kello kahden jälkeen yöllä kehoni oli aivan liian virkeä. Näillä eväillä oli nyt taisteltava. Oppia ikä kaikki, sanotaan. Vielä tällä kokemuksella pitää tehdä perinteinen virhe ja lähteä Jukola-tunnelmaan mukaan. Se on sitten menoa.

Olin valmistautunut ja latautunut Kytäjä-Jukolaan niin hyvin, että vahvasta luottamuksestani joukkuettani kohtaan huolimatta jännitin muiden ”teräsmiesten” onnistumista. Pääsenkö ankkuriosuudelle kärkitaistoon mukaan, oli kysymys, jonka alitajuntani nosti esiin. Aamulla, taistellun kolmannen sijan jälkeen, tajusin juosseeni yöllä myös muiden puolesta. Ehkä siitä oli joukkueelle hyötyä, vaikka tuskinpa, mutta raskaan ankkuriosuuden lopussa olin itse aivan puhki. 10km jaksoin Kytäjän korvessa hyvin ja olin vain pari minuuttia siihen mennessä Ranskan ”Tero Kettusta” hitaampi, toki eri hajonnalla. Lopussa voimani olivat ehtyneet, mutta sijoituksiin sillä ei ollut vaikutusta, mutta osuusajassani se näkyi ja olin vasta 16. nopein ankkuri. No, tästä otetaan opiksi, ajattelin Jukolan jälkipuinneissa.

Jukolassa on suuren urheilujuhlan tuntua ja huippusuunnistajat saavat siellä huippukokemuksia. Suuria tunteita, joita urheilu antaa, pääsee suuressa tapahtumassa helpommin kokemaan. Kolmas sija oli hieno saavutus, mutta huikeampia tunnemuistoja Kytäjä-Jukolassa olivat Antti Anttosen aloitusvoitto, valmennettavani Aapo Summasen tulo kärjessä toisen osuuden TV-rastille ja unohtumaton lampun (ja akun) vaihto Aapon ja kakkosjoukkueen kolmannen osuuden viestinviejämme Petteri Huikon välillä. Näitä tunteita koin katsoessani kilpailua TV-lähetyksestä myöhemmin kisan jälkeen. Näiden tapahtumien kokeminen livenä olisi herättänyt varmasti vielä voimakkaampia tunteita. Tunteet ovat urheilijalle suuri voima. Niitä ei voi hallita, mutta niiden antamaa energiaa voi suunnata haluamallaan tavalla. Se on tunteiden hallintaa ja tunteista saatu voima on huippu-urheilussa suuri.

Jukolan ankkuriosuudesta palautuminen kesti normaalia pidempään, koska olin vain torkkunut ennen osuuttani ja kuluttanut energiaa liikaa yön aikana. Suoritukseni oli pitkän matkan mittainen, 1 tunti 40 minuuttia, ja aikaisena sunnuntaiamuna energiani olivat aivan loppu. Vähäisen unen ja tyhjentyneiden energiavarastojen takia väsymystä tuntui vielä torstaina, kun aloitin harjoitusleiriä Ukkohallassa. Yhdessä Kalevan Rastin nuorten huippujen ja valmennettavani Aapon kanssa oli tavoitteena tehdä muutama laadukas suunnistusharjoitus Ukkohallassa ja Hyrynsalmen alueella, joissa maastot vastaavat Kainuun MM-katsastusten maastoja Paljakassa. Juhannus meni mukavasti maastossa rymyten ja ihmetellen, miten jotkut jaksavat vauhottaa yömyöhään oluen ja makkaran parissa. Voi olla, että eräät toiset ihmettelivät, miten joku käyttää juhannuksensa metsissä juoksemiseen.

MM-katsastukset Puolangan Paljakassa ovat vuoden projektini kulmakivi. Siellä ensimmäisen kerran onnistumistani oikeasti mitataan. Paikka MM-joukkueeseen on ansaittava ja pystyttävä näyttämään, että nykyinen suorituskykyni mahdollistaa taistelun MM-mitaleista Trondheimissa. MM-kisat vuonna 2010 olisivat minulle seitsemännet MM-kisat, joista kuusissa kisoissa olen päässyt hyvässä terveystilanteessa nauttimaan osaamisestani ja suorituskyvystäni. Niistä on tullut henkilökohtaisesti yksi pitkän matkan kultamitali (Tanska 2006), yksi pitkän matkan hopea (Tampere 2001) ja yksi sprintin pronssi (Japani 2005). Lisäksi viestistä yksi kultamitali (2001) ja kolme hopeaa (1999, 2003 ja 2006). Vuodet 2007-2009 menivät kantapäähän ja akillisjännemmän kanssa sivusuun.

Harjoittelu on nyt onnistunut pitkältä ajalta ja olen virtaa täynnä. Viime vuosina olen seurannut läheltä, miten Suomen miehiltä on tuntunut maailman kärki karanteen menestysvuosien jälkeen. Olen rohkeasti kokeillut harjoittelussa rajojani sen sijaan, että olisin pyrkinyt turvallisesti samalle suoritusasolle, jolla olin 2006. Sillä suorituskyvyllä oltaisiin edelleen korkealla MM-kisojen tulosluettelossa, mutta uskon minulla olevan annettavaa hivenen enemmän, ja toisaalta mitalivaatimukset ovat kasvaneet viime vuosina. Norjan 2010 ja Tanskan 2006 MM-maastojen vaatimukset ovat hyvin erilaisia ja siksin valmistautumisen on oltava erilaista.

Olen valmistautunut Paljakan katsastuksiin siten, että pystyn suoriutumaan kärkisijoille. Vaikka näyttöjeni on oltava kovat vanhojen näyttöjen puuttuessa, olen silti suunnitellut projektini kokonaisuuden MM-kisoja varten, en katsastuksia varten. Jos olisin aivan parhaassa vireessäni Paljakassa 7.7. ja 9.7., niin Trondheimiin asti olisi vaikea suorituskykyä säilyttää. Paljakkaan on kuitenkin mentävä hyvin latautuneena ja täynnä energiaa, ja suurin ero viimeisen kuukauden aikana on tunnetasolla. Vauhti ei enää merkittävästi parane, mutta raskaassa maastossa juokseminen tuntuu varmasti vielä selvästi helpommalta elokuun alussa. Suurin vaikutus tuntemuksilla on suunnistusajatukseen. Pää toimii rauhallisesti suunnistuksen ehdoilla ja jalat vispaavat tuhatta ja sataa, kuten aikanaan jo yksi esikuvistani vuoden 1985 pitkän matkan maailmanmestari, Kari Sallinen totesi.

Projektissa on kyse siitä, että kaikella kokemuksellani pyrin tekemään MM-valmistautumisen vielä kerran niin hyvin kuin osaan. Kyseessä ei ole elämää suurempi projekti, vaan pienen ja nöyrän miehen henkinen koetus, jossa ihmisen suorituskyvyn ääriarvoja myös koetellaan. Kaikkensa antamisen tunne yhdelle suoritukselle on voimakas, mutta koko vuoden matkalle se on valtava. Tahtotila alkaa olla valmis ja pian on pienen miehen koko kehokin. Tärkeä osa projektia on ymmärrys siitä, että antaessani kaikkeni en voi epäonnistua, sillä olen joka tapauksessa jo onnistunut. Onnistuminen on minulle mahdollisuus.