

ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ 26–27.9.2008



Ateenasta Spartaan juostava 246 km mittainen Spartathlon juosti vuonna 2008 jo 27. kerran. Tämän vuoden Spartathlon muodostui kaikkien aikojen suomalaisjuhlaksi. Ennen tätä vuotta yhteensä kymmenen suomalaista oli selvinnyt tämän äärimmäisen vaativan kilpailun maaliin. Vuonna 2008 mukaan kelpuutettiin ennätyselliset 20 suomalaista, joista 18 starttasi matkaan Akropolis-kukkulalta perjantaina 26.9. kello 7.00. Maaliin Spartaan, kuningas Leonidaan patsaalle, ehti 36 tunnin aikarajan puitteissa peräti kymmenen suomalaista. Suomalaisjuoksijoita enemmän maaliin pääsi vain japanilaisia ja saksalaisia. Suomalaisista seitsemän saapui maaliin ensimmäistä kertaa ja heistä viisi onnistui ensimmäisellä yrityksellään.

Pasi Kurkilahti, Ari Päivinen ja Yukio Morishita jatkoivat virheetöntä sarjaansa Spartathlonissa: nämä herrat ovat saapuneet maaliin joka kerta kun ovat tähän kilpailuun osallistuneet.

Nopein suomalaista oli sijalle 24. juossut ensikertalainen Juha Hietanen, joka ajallaan 30.49.29 juoksi itsensä kaikkien aikojen neljänneksi nopeimmaksi suomalaiseksi Spartathlonistiksi. Nopeammin ovat juosseet vain Janne Kankaansyrjä, Seppo Leinonen ja Ari Mustala. Tuula Ahlholm puolestaan teki historiaa juoksemalla maaliin ensimmäisenä suomalaisnaisena.

Historiaa teki myös kilpailun voittoon juossut USA:n Scott Jurek, joka ensimmäisenä juoksijana pystyi kolmeen perättäiseen Spartathlon-voittoon. Jurekin voittoaika 22.20.01 on kaikkien aikojen viidenneksi nopein Yiannis Kourosin neljän voittoajan jälkeen.

Suomalaiset maaliin tulijat sijoituksineen ja aikoineen:

- 24. Juha Hietanen 30:49:29
- 41. Mikael Heerman 32.13.38
- 41. Pasi Kurkilahti 32.13.38 (neljäs kerta maaliin)
- 65. Mika Penttilä 33.40.58
- 93. Tuula Ahlholm 35.01.04 (Naisten kilpailun 7.)
- 93. Esa Nurkka 35.01.04
- 93. Jari Tomppo 35.01.04
- 115. Pertti Eho 35.34.03
- 116. Yukio Morishita 35.34.27 (toinen kerta maaliin)
- 124. Ari Päivinen 35.41.53 (kolmas kerta maaliin)

Keskeyttämään joutuivat:

- Ari Mustala
- Maria Tähtävuori
- Tero Hyppölä
- Petri Perttilä
- Tommi Nietosjärvi
- Seppo Leinonen
- Veikko Sivosavi
- Outi Sivosavi



Takarivi vas. Mikael, Ari P, Juha, Esa, Pertti, Mika. Eturivi vas. Tuula, Yukio, Pasi, Jari

JUHA HIETANEN



MIKAEL HEERMAN



Pelkäsin hieman jännittäväni liikaa ennen kisan alkua, mutta olin kuitenkin yllättävän rauhallinen ja sain hyvin kerättyä ajatukset ennen starttia. Kisa lähti hyvin liikkeelle. Oli hienoa juosta alas Akropolis-kukkulalta muiden juoksijoiden joukossa. Vauhti oli aika reipasta ensimmäisien kilometrien alamäissä. Nautin kuitenkin juoksusta enkä ajatellut sen enempää tuota vauhtia. Jo ensimmäisten huoltopisteiden kohdalla pysähdyin joka kerta ottamaan jotain sopivaa juomaa. Näin vain joitakin muita suomalaisia juoksun alussa, Suomen hitain ja Pasi juoksivat alussa näköetäisyydellä hieman meikäläisen edellä. Sen sijaan Teroa en nähnyt koko kisan aikana.

Juoksu Ateenan kaupungin kaduilla liikenteen seassa ei haitannut minua. Juoksijat oli otettu hyvin huomioon ja poliisi ohjasi liikennettä jokaisessa kadunkulmassa antaen juoksijoille aina etuoikeuden tienylityksissä. Edes autojen pakokaasut eivät tuntuneet kurkussa, kuten olin etukäteen pelännyt. Ehkä ainoastaan tuo liikenteen melu tuntui korvissa. Toisaalta tuntui ihan hienolta, että autoilijat joutuivat odottamaan autoissaan juoksijoiden edetessä matkaa jalan.

Jossain 30km paikkeilla juoksimme yhdessä Pasiin, Suomen Hitaimman ja Tommin kanssa. Juoksu tuntui edelleen oikein hyvälle vaikka huomasin vauhdin olevan huomattavasti kovempi kuin mitä olin etukäteen ajatellut (ja Sepolle luvannut). Megarassa 38,8 km kohdalla eroa raatoauraan oli kertynyt jo 45 min vaikka tämän verran eroa olin laskenut saavuttavani vasta jossain Hellas Canin kohdalla.

Matka jatkui aika mäkiä merenrantaa pitkin tien laskiessa välillä alas lähes merenpinnan tasolle noustakseen taas hieman ylemmäs. Maisemat olivat todella hienot ja pysähtelimme välillä Pasiin ja Tommin kanssa ottamaan valokuvia. Jatkuvat nousut ja laskut voivat kuitenkin olla aika salakavaliala ja siinä juostessa on hyvä tämä asia huomioida. Ilma oli mitä parhain kevyen tuulen puhaltaessa noin parinkymmenen asteen lämpötilassa.

Ennen Hellas Caniin saapumista saimme jonkun turistin ottamaan meistä kolmesta kuvan Corinthin kanavaa ylittäessämme. Kuvasta tuli hieno. Pudotus sillalta kanavan pohjalle näytti todella korkealta ja juoksinkin sitten lähes kaiteesta kiinni pitäen. Itse Hellas Canin huoltopiste oli tutun näköinen viime vuoden DVD:ltä. Pidimme reilun tauon, jonka aikana söin pasta-annoksen ja purkillisen riisifruuttia. Molemmat maistuivat erinomaisilta. Juttelin Outin ja Hannun kanssa ja kuulin Terolla olevan kaikki kunnossa. Hieno homma.

Matka jatkui Hellas Canista sisämaahan päin suhteellisen tasaista reittiä. Juoksu kulki edelleen hyvin ja fiilis oli todella mahtava. Juoksemme kapeita, rauhallisia kyläteitä pitkin erilaisten hedelmäviljelmien ympäröiminä. Jossain vaiheessa Tommi valittelee etureisiään. Omatkin etureidet alkavat tuntua yllättävästi jo hieman satasen jälkeen, mutta en halua ajatella sitä sen enempää. Ehkä sittenkin tuo mäkinen maasto on vienyt jaloista parhaan terän jo tässä vaiheessa. Tommi alkaa jäädä vauhdistamme vaikka näemme hänet vielä parilla huoltopisteellä. Tästä saavummenkin Mrs Screechin talolle ja Pasi kyselee heti onko kissa kotona. Järjestäjät katsovat Pasia pitkään ja kysyvät heti perään: "Otatko kokista,

onko kaikki hyvin?" Pasi vaan jatkaa kissan kyselemistä kaivaen samalla vyölaukusta mukanaan kantamia kissanherkkuja. Lopulta talon väki alkaa etsiä kissaa ja kissojen löydyttyä saamme otettua hyviä kuvia niistä. Mukana on myös yksi kissanpentu, joka oli selvästi kiinnostunut meistä vaikka olikin vielä arka. Olisi vaatinut hieman enemmän aikaa, jotta kissanpentu olisi suostunut rapsutettavaksi. Pasi sai kuitenkin The kissan hetkeksi syliinsä, puolet reissun tavoitteista oli siis saavutettu.

Olin jättänyt neljännen drop bāgin pienen kirkon luona olevalle huoltopisteelle (cp 30, 105,9 km). Tämä bāgi sisälsi otsalampun. Varsinaisesti tarvetta lampulle ei vielä ollut, koska matka oli tullut joutuisasti. Seuraavalla huoltopisteellä (tai itse asiassa hieman sen jälkeen) Pasi kuulee jossain soitettavan Popedaa melkoisella volyyymillä. Ihmettelemme, että tuleeko se ihan jonkun radiosta vai mistä ennen kuin huomaamme sen tulevan tien viereen pysäköidystä autosta. Vieressä seisoo suomalainen nuori pariskunta, jota en ennestään tunne. Juttelemme hetken ja kuulemme heidän saapuneen varta vasten seuraamaan suomalaisia kisassa. Hieno homma ja kannustushan on aina tarpeen. Kuulemme myös uutisia muista suomalaisista.

Matka jatkuu ja jossain vaiheessa ilta pimenee sen verran, että lampulle on vihdoinkin käyttöä. Saavumme 123,3 km kohdalle Nemean kylään. Matka on nyt puolessa välissä ja tarkoituksena on pitää pidempi huoltotauko. Eroa raatoauraan oli tässä vaiheessa tullut vajaat kolme tuntia, joten mitään kiirettä ei ollut. Syödessäni soitan samalla kotiin ja kerron pikaisesti kuulumisiani. Jälkeenpäin saan kuulla, että selostukseni eivät olleet kovin johdonmukaisia ja selkeitä vaan ennemminkin jonkinlaista sekametelisoppaa. Kovin hyvää kuvaa selostuksistani (tai tilastani) ei tässä vaiheessa jäänyt kotijoukoille. Tunnen kuitenkin itse olevani hyvissä voimissa ja odotan innolla edessä olevaa yö-osuutta. Juokseminen pelkän otsalampun valossa on jollain lailla erilaista, kun koko ympäröivä maailma kutistuu edessä olevaan valokeilan. Piristävät keskustelut Pasin kanssa jatkuvat vaikka välillä etenemme pidempiäkin pätkiä puhumatta lainkaan. Hiljaisilla osuuksilla ei kuitenkaan tule vaivaantunutta olo, että olisi pakko rikkoa hiljaisuus ja yrittää kehittää uutta keskusteltavaa.

Ennen Malandrenin kylää olleella huoltopisteellä minulla oli varattuna Craftin pitkähihainen aluspaita. Laitoin sen päälle ottamatta lyhythihaista juoksupaitaa alta pois. Lämpötila oli juuri sopiva nyt, kun vauhtikin oli hidastunut melkoisesti tuon alun hurjastelusta. Puoleen matkaan saamamme noin kolmen tunnin ero raatoauraan ei yön aikana (Tegeaan mennessä) lisääntynyt käytännössä yhtään vaan teimme matkaa nyt samaa vauhtia kuin raatoaura. Viimeiset lisävaatteet (takki, pitkät housut, hanskat ja pipo) olin jättänyt Mountain Basea edeltävälle huoltopisteelle. Täältä löytyivät myös vaihtosukat, jotka vaihdoin tällä pisteellä. Myös pitkät juokshousut puin päälleni. Tuntui hyvälle saada lämmintä vaatetta jaloille, vaikka ihan mahdottoman kylmää ei ollutkaan.

Saapuessamme Mountain Basen huoltopisteelle oli reitti muuttunut siten, että varsinainen huoltopiste ei ollutkaan enää vasemmalla aukiolla vaan samassa kohtaa, josta reitti lähti nousemaan kohti vuoren huippua. Ranteeseen järjestäjät laittoivat sellaiset heijastimet ja kun huomasin siinä olevan jotain "Spartathlon..." tekstiä niin pyysin vielä toisen samanlaisen toiseen ranteeseen matkamuistoksi. Sen saatua lähdimme nousemaan kohti vuorta. Tässä vaiheessa tunne oli aika epätoivoinen. Kaukana ja kovin ylhäällä näkyi pieniä valopisteitä vuorenselkää nousemassa. Matka näytti todella pitkälle ja nousuun varattu 40min tuntui aivan liian lyhyeltä. Pikemmin olisin veikannut nousun vaativan ainakin tunnin verran, sen verran pitkältä ja vaivalta se näytti. Kävelimme koko nousun huolellisesti jalkoja asetellen kivikkoisella polulla. Ylös päästyämme huomasimme Pasin kanssa saaneemme eroa aikatauluun noin 13 min! Ylhäällä joimme ja pyysimme järjestäjiä ottamaan kuvan itsestämme vuoren huipulla. Matka alaspäin ei sitten ollutkaan mitään herkkua. Tie alas oli tasoitettu jollakin laitteella ja se näytti todella liukkaalta ja jyrkältä. No, ei se liukas ollut, mutta sen verran jyrkkä, että yhtään ei tehnyt mieli alkaa juosta. Vauhtia oli välillä muutenkin vaikea pitää tarpeeksi kurissa.

Matka Lyrkiasta Nestaniin kestää 4.33, joka on kolme minuuttia enemmän kuin mitä

etapille on varattu aika. Tämä on ensimmäinen etappi kahden suuremman huoltopisteen välillä, jolla etenemme hitaammin kuin raatoaura. Vaikka olemme saaneet mielestämme hyvin juostua, on etapille laskettu aika 4.30 todella kova. Matkanteko alkaa selvästi painaa ja kävelypätkiä tulee mukaan kuvaan enemmän ja enemmän. Huoltopiste 53:n jälkeen Hietsu juoksee meistä ohi. Vaihdamme muutaman sanan, mutta Hietsu on selvästi eri vauhdissa meihin verrattuna. Vain hetkeä myöhemmin hänen lamppunsa katoaa näkymättömiin. Jäämme ihastelemaan Hietsun komeaa menoa.

Vuorokauden täytyessä kasassa on noin 188 km. Yön viimeiset tunnit ovat todella pitkiä ja odotukset hienosta yö-osuudesta ovat tiessään. Edes nauttimani kahvi ei tuo apua tilanteeseen, vaan jokaisen kilometrin eteen joutuu tekemään hurjan määrän työtä. Jossain vaiheessa kuulemme Teron keskeytyksestä ja mieliala vaan synkkenee. Hetket ennen auringon nousua ovat vaikeimmat. Aamun jo sarastaessa saavumme Tegeaan. Vauhtimme on edelleen samaa raatoauran kanssa.

Auringon noustua menee yllättävän pitkään ennen kuin se alkaa lämmittää kehoa. Juoksen edelleen Craftin aluspaidalla ja vaikka välillä käärin hihat ylös, niin hetken kuluttua tuleekin jo kylmä ja hihat joutuu käärimään alas. Päästessämme vihdoin Spartan valtatielle mielen valtaa mahtava tunne ja voima, jonka turvin lähdemme päättäväisinä juoksemaan kohti loppua. Valitettavasti matkaa on edelleen todella paljon.

Manthyrean mäessä saamme hyvän vaihteen päälle ja pystymme juoksemaan suhteellisen vahvasti suuren osan mäkeä. Lopussa tuntuu, ettei mäki lopu ikinä vaan jokaisen mutkan takaa tulee esiin seuraava nousu. Mäen jälkeen vahva jakso alkoi loppua ja paluu aikaisempaan raskaaseen menoon palasi. Loputtomien ylä- ja alamäkien jälkeen Monumentti paljastui silmiemme eteen hieman yllättäen. Olimme saaneet lisättyä eroa raatoauraan 35 min Tegeasta Monumentille edetessämme.

Monumentilta eteenpäin meno oli niin väkinäistä, että ainoa ajatus päässä oli vain saada mahdollisimman paljon juoksua, että tältä tieltä pääsisi mahdollisimman nopeasti pois. Reidet olivat kuitenkin niin pahassa kunnossa, ettei oikein osannut valita, että oliko parempi juosta ylä- vai alamäkeä, vai oliko sittenkin se tasainen osuus se paras ja helpoin. Joka tapauksessa kulloinkin kyseessä ollut tienpätkä ei tuntunut sopivan lainkaan. Kävelyä tuli juoksupätkien väliin paljon ja huoltopisteilläkin tuli seisoskeltua. Loppuajalla ei enää ollut merkitystä ja selviytyminen maaliin määräajassa näytti onnistuvan ilman suurempaa haveria.

Lopulta sitten siinä kolmen maissa lauantai-iltapäivällä kävelimme Spartan kaduilla viimeisen huoltopisteen ohitettuamme. Kävelimme viimeiset ylämäet sekä "takakaarten" ennen pääkadulle tuloa. Juoksimme Pasin kanssa viimeisen suoran käsi toisen olkapäällä. Tunne oli sanoinkuvaamaton. Sain vielä yleisön joukosta Suomen lipun, jota heilutin patsalle tullessamme. Kosketimme patsasta maaliintulon merkiksi yhdessä, aivan kuten olimme taittaneet matkaakin yhdessä koko reitin Ateenasta Spartaan. Nautimme olostamme patsaalla ja saimme heti onnitteluja muilta paikalla olleilta suomalaisilta.

Tämän jälkeen vuorossa oli jalkojen pesu ja rakkojen puhkaisu ensiaputeltalla. Ehkä maaliintulo ja stressin laukeaminen johti lopulta siihen, että huomasi seuraavaksi makaavani ensiaputeltan vuoteella tippapullon vieressä. Taju oli lähtenyt yrittäessäni nousta tuoliilta jalkojenhoidon jälkeen. Kylmä horkka ei loppunut ennen kuin hoitajat laittoivat kolmannen viltin päälleni. Seuraava vajaa tunti menikin sitten siinä lepäillessä, jonka jälkeen pääsin lähtemään hotellille päin. Kuuma suihku, hampaiden pesu ja ruokailu tulivat juuri oikeaan osoitteeseen.

Näin jälkeenpäin voi vaan ihmetellä miten hyvin meillä Pasin kanssa osui juoksurytmit yksiin. Toki oli hetkiä, jolloin toisella kulki paremmin kuin toisella, mutta lopulta yhdessä juokseminen joudutti varmasti molempien matkantekoa. Yhteiset keskustelut matkan aikana risteilivät laidasta toiseen ja aiheesta seuraavaan. Toki kissat olivat selvä ykkösaihe molempien ollessa aiheesta ainakin jossain määrin kiinnostuneita. Lisäksi Pasin tuntemus

reitistä on aivan omaa luokkaansa, joten oma osuuteni reitillä suunnistamisesta jäi varsin vähäiseksi. Opasteet olivat kuin tehdyt meikäläiselle, kun jokaisen nuolen vieressä oli isoilla kirjaimilla "SP". Ei voi olla vaikea pysyä reitillä. Eli suurkiitos Pasille!



PASI KURKILAHTI



Pasi fanien ympäröimänä



Mikael ja Pasi palkintojejaossa

MIKA PENTTILÄ



Mika Penttilä ja Fredrik Elinder. Kuva: Glenn Tachiyama

Mikan tarinat Spartathlonista

Ensinnäkin tuhannet kiitokset kaikille, jotka olivat seuranneet etenemistäni netissä lähes reaaliaikaisena. Onnittelutekstiviestinne kirjoittivat liiketuksen kyyneleet maaliin päästyäni.

Spartathlon on karu kilpailu. Historiallinen reitti mukailee legendaarisen viestinviejän Pheidippideen jalanjalkia Ateenasta Spartaan. Lähtöpaikka on tietenkin Akropolis-kukkula ja maali on Spartassa, Kuningas Leonidaan patsaalla. Välimatka on 246,8 km ja aikaa annetaan max. 36 h.

Muissa ultrajuoksupahtumissa henkiin jäänti on lähinnä juoksijasta itsestä kiinni. Kreikassa uhkia tulee muitakin. Suurin niistä on aivan sekopäinen liikenne. Vuokra-autolla liikkuvan turistin erottaa siitä, että tämä yrittää noudattaa liikennesääntöjä ja kunnioittaa muita tiellä liikkujia. Toinen reitin varrella kuolemaa halveksuva kohta on vuoren ylitys noin 165 km hölköttelyn jälkeen. Väsyneillä jaloilla ihmiset päästetään kapuamaan lähes seinäsuoraa vuoren rinnettä säkkipimeässä. Reitti on merkattu maanvyörymillä ja punavalkoisella nauhalla. Askel tai horjahdus nauhan toiselle puolelle on taatusti viimeisesi.

Kisani kulki aina 80 km asti moitteetta. Hieman ennen ensimmäistä suurta huoltopistettä, Hellas Cania, tunsin kuitenkin vasemman jalan sukan hieman hiertävän. Lähes hellelukumisiin (26 °C) noussut lämpötila oli myös omiaan sotkemaan tankkauskuvioni. Sen jälkeen menikin oikeastaan kaikki pieleen, mikä kestävyysurheilussa voi mennä. Onneksi raatobussiin oli tullut turvallisen oloinen, melkein kahden tunnin etumatka.

Matkan puolessavälissä oli jälleen suuri huoltopiste 123 km kohdalla. Viilikseni oli melkoisen matalalla. Mikään ei ollut pysynyt sisällä pariin tuntiin ja rakko vasemmassa jalassa tuntui jo sydämen sykkeen mukaan koko kropassa. Huoltoaseman lääkäri vaati ottamaan kengän pois ja sen jälkeen alkoikin päivittely. Ensin vammaa valokuvattiin

ja lopulta sille tehtiinkin jotain. Erehdyin vielä epäilemään säilyisikö Aku Ankkamaisesti vedetyt laastarit jalan pohjassa vielä toiset 123 km. Anna mennä vain tokaisi lääkäri leikkisästi. Vatsavaivoihini sain aivan varmasti mukavimmalta kreikkalaiselta ihmepillerin. Se vaikutti heti ja lopetti oksennusrefleksin. Sain jopa syötyä riisi-makaroni setin ja viiliskin parani huomattavasti.

Sitten lähestyikin yö ja sen synkkinä tunteina vuoren ylitys. Raatobussi oli jo parhaimmillaan kolmen tunnin päässä ja pieni toivo maaliin pääsystä antoi puhtia etenemiseen.

Vuoren ylitykseen Mountain Base -pisteellä vaihdoin pitkähihaisen takin ja otsalamppuun patterit. Ja sitten kohti suurta tuntematonta. Näky oli kieltämättä vaikuttava kun reitti oli valaistu välkkyvillä ledeillä ja kilpailijat kiipesivät otsalamppuineen kuolemaa halveksuen ylöspäin. Kuin suuri kiiltomato olisi möyrynyt rinteessä. Lopulta valot katosivat taivaaseen.

Huippu tuli kaikesta huolimatta yllättävän äkkiä. Siihen mennessä toiseenkin jalkaani oli tullut rakko ja vasemmassa jalassa tuntuikin vain tuska ja tunne oli kuin olisi vesipatjan päällä juossut. Huipulla olevan huoltopisteen pitäjät ilmoittivat lohdullisesti, että pahin on vielä edessä. Alaspäin tulo oli tietenkin tuskallista, mutta henkiin jäänti oli sentään itsestäni kiinni, eikä reitistä sinällään.

200 km kohta meni ohitse vähän kuin huomaamatta. Raatobussikin oli noin kahden ja puolen tunnin päässä. Taktiikkaa piti muuttaa hieman jalkojen vuoksi. Huomasin, että ylämäet tuottavat vähemmän tuskaa kuin alamäet, joten satsasin niihin. Pitkissä nousuissa ohitinkin paljon muita kilpailijoita, mutta alamäissä he menivät ihan heittämillä ohi. Myös ihmepillerin teho lakkasi kuin seinään ja taas alkoi kaikki aineet vain käydä kropassa. Aloitin tankkauksen kolmannen kerran uudelleen vain kuumalla sokerivedellä.

Kuin pyynnöstäni viimeinen 42 km mennään reitillä pääosin jyrkkää alamäkeä. Taukoasemilla en voinut pitää jalkojani paikoillaan ollenkaan, vaan juodessakin piti astella teputella koko ajan, ettei liike lakkaisi. Yritin siirtyä taas takaisin hölkkään, koska raatobussiin väli oli hiipunut alle kahden tunnin. Seuraavat reilut 20 km meninkin pienellä hölkällä serpentiiniteitä alaspäin yrittäen väistellä hulluja, idiootteja ja kahjoja kreikkalaisia kuljettajia.

Sain raatobussiin taas turvallisen melkein 3 tunnin eron ja päätin, että viimeiset neljä kilometriä nautin vain maaliintulosta. Kaksi kilometriä tullaan pitkin Spartan kylän raittia ja lapset seuraavat polkupyörillä ja kaikki kyläläiset ovat valmiita ottamaan sinut vastaan. Huudatettuani muutaman täpötäyden terassin käännyinkin jo loppusuoralle ja näky, josta olin viimeisen vuoden nähnyt unta, oli edessäni.

Leonidaan patsas kohosi korokkeellaan ylväänä ja vastaanottokomitea odotti laakeriseppeleinen. Englantilainen herrasmies saavutti minut siinä viilistellessäni ja tulimme yhtä aikaa patsaalle. Aika päättyy siihen kun suutelet patsaan jalkaa. Tämän jälkeen juodaan vielä maljasta ikuisuuden eliksiiriä ja sitten kauniit kreikkalaisnaiset ohjaavatkin huoltotelttaan lääkärin tarkastukseen.

Asicsini olivat vereentyneet lähes kauttaaltaan ja ne poistettuaan hoitaja yökkäsi kääntäen päänsä pois. Tapahtuma keräsi muutkin huoltajat ympärilleni ja lääkärin neuvosta jalkani laitettiin desinfiointialtaaseen sukkineen päivineen. 15 minuutin kuluttua sukat olivat jo irronneet nahasta ja ne pystyttiin leikkaamaan pois. Kirvely oli infernaalista, mutta saamani seppelä ja mitali toimivat erinomaisina puudutteina. Hoitohenkilökunnan valokuvattua jalkaani tarpeeksi he laittoivat niihin kääreet ja pääsin etenemään hotellille. Kilpailu oli ohi.

Seuraavat kuvat eivät sovi herkkävatsaisille (webmasterin huom.)



Jalkapohja jäi pienellä suikaleella kiinni...



Nämä varpaat kaipaavat kipeästi pedikyyriä.

Tämän kaiken mahdollisti Kautin Karin tehokas huolto. Matkan varrella hän huolsi montaa muutakin suomalaista juoksijaa, ja vaikeina hetkinä yritti pitää kontrollia tajunnan tasosta. Hänelle reissu oli kaiken kaikkiaan painajainen. Riisiä ja makaronia riitti joka aterialla ja niistähän Kari ei suuremmin perusta. Vielä kun loppuloman suunnitellut lötköttelypäivät kirkasimme pitkin Ateenaa etsien apua jalkoihini, niin Karin loma oli aikas lailla täydellinen.

Se oli kokemus jota ei unohda, mutta jota ei halua uudelleenkaan kokea. Kreikkaan en mene enää koskaan!

Kreikka - Suomi spekulointia

Kyllä Suomi on hieno maa!!

Kreikkalaisethan kokevat olevansa maailmankaikkeuden alkuja. Niinpä he voivat kohdella Eurooppalaisia miten vaan. Tämä koskee lähinnä manner-Kreikkaa. Saarethan heillä ovat aivan mahtavia.

Lupasin reissun aikana olla mussuttamatta enää ikinä nousevista terveyskeskus maksuista tai vastaavista, mikäli taso säilyy tällaisena.

Etsimme maanantaina jalkoihini apua ja Hotellin respan kertoman mukaan, Ateenassa on vain kolme sairaalaa joista yksi on erikoistunut jalkaoperaatioihin. Sinne siis taksilla toivon kipinä mielessä, että loppuloma pelastuisi.

Ateenan sairaalan polilla jonotettiin ensin yhdessä jonossa kertomassa mikä vaivaa. Saatuani ajan ortopedille, istuin odottamaan aulaan vuoroani. Siinä olisi teho-osasto jäänyt toiseksi, kun katseli maailman menoa. Välillä joku oli taas päässyt ohi jonotusnumeron sisälle ja sehän oli omiaan aiheuttamaan kansallisen selkkauksen odotussalissa. Solkenaan polille tuotiin paareilla potilaita, joilla yleensä oli moottoripyöräkypärä sängyn päässä. Yksikin kaveri vietiin verissä päin kaikkien odotusaulassa istuvien editse ensin yhteen suuntaan ja pienellä viiveellä kultaiseen foliokääröön käärittynä toiseen suuntaan.

Siinä meni kolme tuntia odotellessa, kunnes vihdoinkin tuli minun vuoroni. Otin siteet pois jalasta ja ortopedi ilmoitti välittömästi, että tämä on ehdottomasti kirurgian hommia, jonne passittikin saman tein. Meinasin hermostua. Tiedustelin, että joudunko taas odottamaan kolme tuntia, niin kaveri sanoi, että sinne kävellään suoraan sisälle.

Kävelin siis noin 200 metriä pitkän käytävän toiseen päähän ilman minkäänlaista suojaa jaloissani. Siinä viimeistään elämä menee filmin omaisesti ohi silmien. Olin aivan varma, että nyt tulee sellainen sairaalabakteeri, ettei paremmasta väliä.

Kirurgian puolelle päästyäni, osaston johtaja, itse yliperkele kertoi, ettei tässä kyseisessä sairaalassa pystytä jalkaani hoitamaan, vaan minun pitää mennä sairaalaan nimeltä KAT, jossa on erikoistuttu plastiikkakirurgiaan. Teki mieli kysyä jalkapohjan nahkojen jatkokäyttötarkoitusta, jos kerran tuollaiseen sairaalaan minut ohjataan. Ehkä Tannoulle tai jollekin muulle kreikkalaiselle naiselle jokin ihonsiirto tai vastaava. Paikkaa en uskaltanut edes arvata.

Tuumaustauko ja ruokaa naamaan. Hyvä ruoka, parempi mieli. Ehdotettuun sairaalaan matkaa noin 30 km ja bussilla reilu tunti. Uskomme jumaltarustoon oli hiipunut. Päätimme Karin kanssa mennä hotellille miettimään ja hyppäsimme linja-autoon. Bussissa huomasimme, ettei meillä ole lainkaan tikettejä. Omatunto alkoi soimata ja sovimme, että hyppäämme heti kun näemme rautatien pois kyydistä. Näin teimmekin. Juna-asema näytti hiljaiselta ja Kari ehti sanomaan liekö lakko päällä, kun yksi turisti huutaa toiselta laiturilta, että älkää vain ostako lippuja, lakko alkoi tunti sitten. Ei kun lompsimaan kohti bussipysäkkiä.

Kari alkoi kaivaa kameraa laukustaan ja huusi, että katso Piatu, kuinka hieno Metropolitan Hospital tossa tien toisella puolella. No, perketti, Kari asialle kysymään kiinnostaisiko heitä hoitaa koipiani. Ja kiinnostihan heitä. Kari soitti hetken päästä, että nilkuta tänne vaan pyörätuoli odottaa.

Hoito kesti 45 minuuttia, valokuvauksineen kaikkineen. Sain useamman kerran selittää mitä jaloilleni oli tapahtunut ja kaikki hoitajat kerättiin niitä ihmetteleen. Nahan rämmeleet revittiin pois, jonka operaation aikana purin varmasti yhden sairaalan untuvatyyynyistä piloille. Juuri kun luulin kaiken olleen ohitse, reipas lääkäri heitti jaloilleni desinfiointiaineen, joka varmasti tappoi kaikki tunnetut bakteerit, KAIKKI.

Tallat jalkoihin ja 300 euron lasku käteen ja tyytyväisenä lähdin pois sairaalasta. Huominen shoppailupäivämme oli pelastettu.

Kyllä Suomi on hieno maa !!!

TUULA AHLHOLM



Muutama metri maaliin

ESA NURKKA

ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ 2008



Valmistautuminen

Tällä kertaa Spartathloniin valmistautuminen sujui ilman ongelmia. Toukokuussa juostun Nove Collin jälkeen otin kesäkuun erittäin kevyesti, kuukauden kokonaissaldo oli 125 km kevyttä juoksua ja reilu tunti vesijuoksua. Heinäkuussa aloitin 12 viikon mittaisen treeniputken kohti Spartathlonia, ja edellisenä kesänä riesana olleita jalkavaivoja tai keväällä Italian reissuun valmistautumista sotkenutta flunssaa ei tullut valmistautumista häiritsemään. Hyvin menneen treeniputken jälkeen oli myös itseluottamus kohdallaan, ja perjantai-aamuna Akropolikselta oli mukava lähteä hölkyttelemään kohti Sparta.

Matka Ateenaan

Lensin Kreikkaan Budapestin kautta, Malevin Boeing 737 -koneissa matka taittui mukavasti ja jalkatilaakin oli koneessa riittävästi. Pertsu ja Tarja tulivat samalla lennolla, ja Budapestissa tapasimme myös 10 kertaa Spartathlonin juosseen Andras Löwin, joka oli matkalla Ateenaan vaimonsa ja 8 kk ikäisen poikansa kanssa. Andraksen opastuksella löysimme myös Ateenassa bussilla sujuvasti Hotelli

Londonin luokse.

Hotel London

Hotelli Londonissa oli normaali Spartathlon-hässäkkä päällä, aula oli täynnä ilmoittautumisiansa hoitavia ja huonevarauksia selvittäviä tuttuja ja tuntemattomia ultrajuoksijoita. Osa suomalaisista oli saapunut jo edellisenä päivänä, ja keskiviikko-iltana viimeisetkin ehtivät paikalle.

Torstai kului juoksuvarusteita viritellessä ja tuttuja morjestellessa. Välillä käytiin kävelemässä rannalla, mutta Ateenan keskustaan emme lähteneet koska paikallisjunat olivat iltapäivällä lakossa. Syömistä tuli tietysti harrastettua, mutta maltillisesti kuitenkin, mitään ähkyä en itselleni seuraavaksi aamuksi halunnut.

Raideliikenteen lisäksi lakossa olivat myös bensa-asemat, tai mahdollisesti niille polttoainetta toimittavat firmat. Tämä aiheutti ongelmia huoltoautoille, mutta onneksi kaikille riitti bensaa eikä yhtään huoltoautoa jouduttu työntämään reitin varrella.

Kreikan liikennettä on siunailtu ennenkin, mutta pakko on taas tilittää hiukan. Hotelli Londonin edessä kulkevalla kadulla ajetaan tietysti niin lujaa kuin mahdollista, mutta silti jaksaa ihmetyttää kun valot vilkkuen kaahaavan ambulanssin ohi ängetään molemmilta puolilta. Juoksureitin varrella hämmästytti liikenteen monimuotoisuus: kuorma-autot ja rekat ajavat lujaa ja niitä ohittelevat henkilöautot ja moottoripyörät vielä lujempaa, ja samoilla kaistoilla matelee seassa myös traktoreita ja mopoautoja. Ja siinä vieressä myös juoksijoita.

Akropolis



Perjantai-aamuna oli herätys klo 5. Aamun ohjelmassa oli kisavarustuksen pukeminen, varpaiden teippaus ja rasvaaminen sekä pikainen aamupala. Heti kuuden jälkeen lähti bussit kohti Akropolista, itse valitsin viimeisen bussin jonka kuski ei osannut suorinta tietä Akropolikselle vaan kiersi kunniakierroksen Ateenan keskustan kautta. Starttipaikalla oltiin vasta klo 6.40, siinä ei kauaa tarvinnut odotella kisan starttia.

Akropolis - Hellas Can (0 – 80 km)

Viileässä aamussa lähdettiin liikkeelle selvästi alle 6 min/km kyytiä, mutta ensimmäisten kilometrien juoksu loivaan alamäkeen tuntui helpolta. Sykkeeni oli alussa noin 140, ja ilman lämmitessä syke nousi korkeimmillaan päälle 150 lukemien. Tämä ei kuitenkaan huolestuttanut sillä juoksu kulki enkä hengästynyt pahemmin. Sykelukemassani oli arviolta 10-15 pykälää helleisää ja jonkin verran myös kisalisää, joten luotin siihen että illan viilennyttyä sykkeet rauhoittuisivat.

Muita suomalaisia en nähnyt kovin usein, mutta muita juoksijoita oli kyllä jatkuvasti näkyvissä sekä edessä että takana. Maisemat olivat hienoja, tässä kuvassa Vorssan kovin jätkä Mika taustallaan Kreikan kauppalaivastoa.



Ilman lämpötila oli kuulemma korkeimmillaan noin 27 astetta, mutta ajoittain reippaasti puhaltanut tuuli viilensi mukavasti. Viimeisellä kilometrillä ennen Hellas Cania juostiin tosi reippaaseen vastatuuleen, ja siinä kohdassa 86 kg starttipainostani oli varmasti hyötyä. Ohitin siellä pienen, mutta kevyen Lisa Blissin, jota vastatuuli tuntui heittelevän

enemmänkin. No, myötätuulessa Lisa olisi loikkinut minulta karkuun vaivattomasti.

Suomalaisilta kannustusjoukoilta saatiin mukavasti tukea rantatiellä, ja Korintin kanavan sillan päässä oli erittäin innokas ja äänekäs kannustusjoukko Suomen lippuineen. Mukava yllätys oli paikalle pyytämättä ja tilaamatta ilmestynyt Erektorin johtama Team Popeda. Meni nimittäin pieni hetki ennen kuin aivot tajusivat että kyllä se on oikeasti Popedan musiikkia mitä tien varteen parkkeeratun auton stereot pauhasivat.

Hellas Can – Nemea (80 - 123 km)

Hellas Canissa minulla oli tunnin verran kaulaa raatobussiin, ja lähdin saman tien jatkamaan matkaa kohti Antiikin Korinttia. Juoksu kulki kohtuullisen mukavasti, eikä ongelmia ollut. Vatsassa tuntui olevan pientä ylimääräistä aktiviteettia, ja niinpä kävin Antiikin Korintissa keventämässä oloani. Jorma Karppi kertoi viime vuoden kisan jälkeen, että Korintin huoltopisteellä on tasokas WC ja tämä pitikin paikkansa, aikaa kisan ainoaan paskataukoon meni noin 5 minuuttia.

Korintin jälkeen matka jatkui kohti Nemeaa. Ilta viileni ja juoksu oli edelleen helppoa, pidin kävelytauat lyhyinä ja yritin saada kerättyä lisää välimatkaa raatobussiin. Mrs Screechin huoltopisteellä ei ollut kissa kotona. Tarkoitukseni oli kyllä kysäistä että missä Pasi Fan Clubin presidentti piileskelee, mutta raatobussin ajatteluun sai säikyn ultraajan poistumaan huoltopisteeltä vauhdikkaasti.

100 km tuli täyteen 11 tunnin juoksun jälkeen, ja ilman viileneminen piti edelleen mielen korkealla. Välillä tosin silmät "valehtelivat" ikävästi, ympärillä olevan maiseman perusteella tien piti olla loivaa alamäkeä tai korkeintaan tasamaata, mutta erittäin raskaasta askelluksesta pystyi päättelemään että ylämäkeen mentiin.

Nemean huoltopisteellä tapasin juuri eteenpäin lähdössä olleen Hietsun. Vaihdettiin siinä pari sanaa, sitten Hietsu lähti jatkamaan matkaansa ja minä istuin alas ruokailemaan. Olin saanut kasvatettua eron raatobussiin kahdeksi tunniksi, kisan alkupuolisko oli mennyt paremmin kuin olin osannut odottaa.

Nemea – Lyrkia (123 – 148 km)

Nemeasta lähtiessä vatsassa tuntui pientä levottomuutta, ja niinpä päätin kävellä muutaman kilometrin tilanteen rauhoittamiseksi. Peksu oli vaimoineen kannustamassa heti Nemean huoltopisteen jälkeen, ja Peksu pitikin minulle seuraa varmaan kilometrin verran. Puolisen tuntia käveltyäni siirryin taas juoksuun, ja Malandreni Road Sign –huoltopisteellä tapasin taas Hietsun ja myös Jarin, jolla oli ongelmia reisien ja vatsan kanssa. Tällä kohdalla ohitse vilahti myös aina rauhallisesti aloittava Eestin Aivar Luud, joka ehti maaliin reilusti alle 30 tunnin ajalla.

Malandrenin alamäet olivat jotenkin vaikeita. Mukavasti juostavia (ja vähän jyrkempiäkin) alamäkiä oli kilometritolkulla, mutta jostain syystä meno oli tukkoista. Juoksin kuitenkin sen verran että ero raatobussiin pysyi noin kahdessa tunnissa.

Lyrkia – Nestani (148 – 172 km)

Lyrkiassa puin päälleni vyötäröllä jo pitkään roikkuneen pitkähihaisen paidan. Drop bagissa oli myös hanskat, jotka muita varusteita ja eväitä säätäessäni unohdin huoltopisteen pöydälle. Toivottavasti hanskat löysivät hyvän kodin! Lyrkiassa istuessani lueskelin huoltopöydällä olleiden purkkien tekstejä, ja epäilyttävästi suklaavanukas-purkilta näyttäneestä ruskeasta purkista löytyikin riisivanukasta. Nappasin yhden purkin mukaan lähtiessäni kävelemään eteen päin, ja niin hyvältä vanukas maistui, että se olikin loppumatkan aikana tärkein ravintolähteeni.

Lyrkian jälkeen on enimmäkseen ylämäkeä Mountain Baselle asti, kävelin suurimman osan tästä patkasta koska halusin säästää voimia vuoren ylitukseen. Vuoren juurella oli pieni

yllätys kun drop bagiani ei löytynyt, olin ilmeisesti laittanut sen väärään laatikkoon Ateenassa. Vahinko ei ollut suuren suuri, pussin sisältämät eväät eivät olleet enää oleellinen osa ruokavaliotani.

Hanskojen unohtuminen Lyrkiaani oli pieni huolenaihe, mutta drop bagin puuttumiseen vedoten kysyin huoltopisteen porukoilta että löytyisikö edes ylimääräisiä hansikkaita kiipeämistä varten. Mountain Basen pomona häärinyt mukava ja sympaattinen britti-madame (juu juu, sama tyyppi josta käytin viime vuonna vähän toisenlaisia ilmaisia) kaivoi minulle jostain paksut punaiset villahansikkaat, joiden läpi eivät piikkipensaiden piikit tuntuneet. Heittelimme vielä hyvässä hengessä jotain brittiläistä stiff upper lip – huumoria, ja sitten lähdin rinteeseen.

Vuorelle kiipeäminen sujui asiallisesti, haaste on niin suuri että pienet väsymykset hukkuvat adrenaliinin kohinaan. Menin molemmat rinteet varman päälle varovaista vauhtia, ehkä kymmenen kilpailijaa ohitti minut sekä ylös että alaspäin mennessä. Tunnelma oli kuitenkin oikein hyvä, ja reitti oli paremmassa kunnossa kuin vuotta aiemmin. Ylämäkeen oli laitettu enemmän tuikkuja opasteiksi joten reitillä oli helppo pysyä, ja alamäkeä oli ilmeisesti lanattu koska sepelilouhikko ei ollut jalkapohjille niin tuskallinen.

Sangaksen kylän jälkeen pyrin pitämään kävelytautot minimissään, ja viileässä aamussa meno olikin oikein nautinnollista. Kreikan maaseudulla on erittäin vähän valosaastetta, ja tähtitaivas oli häkellyttävän kirkas. Linnunrata näkyi hienosti, ja välillä otin otsalampunkin pois päältä jolloin tähtitaivas näkyi vielä hienommin. Tätä hupia en kuitenkaan suonut itselleni kuin pieniä annoksia, pimeässä liikkuminen voi olla vaarallista ja raatobussikin täytyi pitää riittävän kaukana. Viimeisellä huoltopisteellä ennen Nestania oli komea nuotio, mutta en tullut kysyneeksi olisiko makkaraa ollut paistettavaksi.

Nestani - Alea Tegea (172 – 195 km)

Nestanissa olin edelleen pari tuntia raatobussin edellä, ja fiilis oli mukava. Jatkoin viileässä aamussa kohti Alea Tegeaa, ja aurinko alkoi nousta vuorten takaa. Kreikan maaseudulla on ahkeraa porukkaa, lauantai-aamuna klo 7 oli viinipelloilla jo vilske käynnissä ja lisää porukkaa oli kerääntynyt kyliin odottamaan kuljetusta pelloille.

Zevgolation ja sitä seuraavan huoltopisteen ohitin vauhdilla, edellisenä vuonna matkani loppui täällä ja nyt halusin päästä mahdollisimman nopeasti ohi näistä maisemista. Alea Tegean lähestyessä askel alkoi painaa, mutta pidin edelleen kävelytautot minimissä, sillä tiesin että ilman lämpeneminen tulee hidastamaan vauhtiani joka tapauksessa.

Alea Tegea – Monumentti (195 – 223 km)

Alea Tegeassa oli edelleen viileää, mutta jätin kuitenkin pitkähihaisen paidan pois ja jatkoin pelkällä T-paidalla. Ero raatobussiin oli edelleen reilut pari tuntia, ja jatkoin kohti Spartan Valtatietä. Tapasin Suomen hitaimman ja Eiof Eivindsenin Manthyrean mäen alussa, ja lähdin hölköttelemään mäkeä ylös. Jaloissa oli vielä hiukan voimaa jäljellä, mutta päkiöiden alle kehittyneet rakkulat ja ilman lämpeneminen alkoivat pikku hiljaa lyhentää juoksupätkiä ja lisätä kävelyosuuksia.

Suomen hitain sai minut kiinni noin 210 km kohdalla, laskimme että jäljellä oleviin 35 kilometriin oli käytettävissä 7 tuntia. 5 km tunnissa ei kuulostanut pahalta, mutta päätin vielä rutistaa muutaman juoksupätkän ennen Monumenttia. Juoksu oli onnetonta raahustamista, mutta Monumentilla ero raatobussiin oli edelleen lähes 2 tuntia. Matkaa oli jäljellä 23 km ja aikaa käytettävissä 5 tuntia 25 minuuttia.

Monumentti – Sparta (223 – 247 km)

Monumentin huoltopisteeltä alkaa monumentaalinen Monumentin mäki, jonka jälkeen loppumatka onkin enimmäkseen alamäkeä. Monumentin mäen kalliroleikkausten kohdalla sain nauttia tämän reissun hassuimmista hallusinaatioista. Tien molemmin puolen olevat

punaiseen peruskallioon tehdyt kalliroleikkaukset näyttivät olevan täynnä ihmisten kasvoja esittäviä veistoksia. Niitä oli vierä vieressä tien molemmin puolin, osa oli "tavallisia" veistoksia, osa karikatyyreja ja osa niin erikoisia hirviönaamoja että jouduin vähän ponnistelemaan ennen kuin sain hahmotettua silmät, nenän ja suun. Jostain syystä nämä veistokset näkyivät vain Spartaan päin mennessä, koetin tähyillä niitä myös paluumatkalla bussin ikkunasta mutta Ateenaan päin mennessä siellä näkyi vain tavallista kiviseinämää.

Monumentin mäen käännyttyä laskuksi yritin vielä ottaa muutaman juoksuaskelen, mutta vasemman polven retkahtelu teki etenemisestä niin hankalaa että päätin kävellä loppumatkan. Polven notkahteluni on ilmeisesti alun perin piriformis-vaivaan liittyvä suojamekanismi, jonka päkiöiden alla olevien rakkuloiden varomisesta aiheutunut juoksutyyliin muutos manasi esiin. Normaalisti juoksulenkillä yksittäinen polven notkahdus ei haittaa kun toinen jalka ottaa sujuvasti painon vastaan, mutta Spartan valtatiellä oikeakin jalka oli niin loppuun ajettu että se ei ihan heti ehtinytkään uuteen tilanteeseen mukaan. Tästä seurasi pari hervotonta retkahdusta ja horjahdusta, ja kun jälkimmäisen aikana iso rekka jyräsi vieressä kosketusetäisyydellä niin päätin tyytyä loppumatkasta apostolinkyytiin.

Monumentin jälkeen porukkaa lappoi ohitseni tasaiseen tahtiin, sijoitukseni huononi tällä osuudella 19 pykälää. Spartan valtatie julkisena kusitolppana pönöttäminen ei kuitenkaan häirinnyt ollenkaan, koska ainoa tavoite oli selvittää Spartaan aikarajan puitteissa. Monet kanssakilpailijat taputtelivat minua olkapäälle ohi juostessaan ja koettivat tsemppata juoksemaan, mutta ei se juoksu vaan irronnut.

Noin 4 km ennen maalia soitin vaimolleni ja ilmoitin että maaliin tullaan, mutta aikaa menee vielä lähemmäs tunti. Tarkoitukseni oli kävellä kaikessa rauhassa, mutta takaa tulleet Tuula ja Jari pitivät vähän reippaampaa vauhtia ja niinpä minäkin sitten vääntäydyin vielä juoksemaan. Eihän se etenemisivauhti juuri muuttunut, olin kuulemma aika reilusti kallellaan vasemmalle päin kun vasen jalkani taisi olla enemmän koukussa kuin oikea.

Leonidas

Maalisuoralla suunnittelimme Leonidas-strategiaa, patsaalle tulitaisiin yhdessä ja Tuula sijoitettiin keskelle. Jotain juoksun tapaistakin siinä yritettiin, muistan että päkiät eivät vaivanneet ollenkaan kun vasempaan nilkkaan sattui paljon enemmän. Patsaalle johtavat portaat pelottivat etukäteen, mutta tänä vuonna portaiden päälle viritetty luiska helpotti viimeisien metrien meno huomattavasti.

Patsaalle tulemisesta en muista juuri mitään. Saimme hörpyt vettä, sepeleet ja muuta kamaa, ja pikaisten poseerausten jälkeen meidät talutettiin jalkojen hoitoon ensiaputeltan luokse. Tiesin että minulla on usein tässä vaiheessa mennyt "vintti pimeäksi", ilmeisesti sykkeen laskiessa verenpaineekin tulee alas ja silloin on syytä mennä pitkäkseen ja nostaa jalat ylös. Nyt ei siihen ollut mahdollisuutta, ja vointikin tuntui hyvältä.

Hetken päästä maisema alkoi yhtäkkiä pimentyä, ja ehdin varoittaa jalkojani siivonnutta hoitajaa että "I'm about to pass out". Siihen tulikin pari muuta tyyppiä varmistamaan että homma on hallinnassa, ja sitten pyöräyin. Seuraava muistikuvani on parrakkaasta lääkäristä, joka hoki minulle "You're not going to pass out, you're not going to pass out". Se oli vähän myöhäistä siinä vaiheessa, niinpä minut kannettiin sisään sairaalateltaan.

Telttailua

Teltassa otettiin ensin verikokeita, ja sitten laitettiin tippaletku oikeaan käteen. Tai ensin yritettiin vasempaan, mutta sieltä ei ilmeisesti löydetty sopivaa suonta. Jalkojen putsaaminen hoidettiin myös loppuun teltassa, injektioruiskulla imettiin nestettä pois isoimmista rakkuloista. Vointi oli edelleen aika huterana, lisäksi vasemman nilkan ja myöhemmin myös polven kivut kävivät tosi koviksi. Tippaletkuun laitettiin jotain lääkettä myös nilkan rauhoittamiseksi, ja jonkin ajan päästä kivut katosivatkin. Teltassa pistäytyivät

hoidettavina myös Yuki ja numeroukko, mutta he lähtivät hotellille ennen minua.

Sparta

Pääsin lähtemään sairaalaltasta Sparta Innin joskus klo 19 jälkeen. Oloni oli edelleen aika heikko, mutta Sparta Innin henkilökunta talutti minut ystävällisesti hotelliin aulaan. Siitä hotellihuoneeseen selvisin Pasin ja Mikaelin organisoiman avun ansiosta, kiitokset siitä! Hampaiden pesemisen ja suihkun jälkeen kävin nukkumaan, uni oli syvää mutta levotonta, ja parin tunnin välein piti käydä kusella.

Aamulla vointi oli olosuhteet huomioon ottaen hyvä. Persettä ei sittenkään tervattu Spartassa, mutta Bepanthenille oli käyttöä. Viereisessä huoneessa majoittunut numero-ukko haki ystävällisesti noutamattomat drop-bagini säilytyspaikasta, ja ne saatuani pakkasin kamat reppuun ja lähdin aamupalalle. Hississä onnittelin Scott Jurekia hienosta suorituksesta. Aamupalan jälkeen palloilimme aikamme hotellin aulassa, kunnes päätimme lähteä oluelle läheiseen baariin. Parin huurteisen jälkeen oli aika siirtyä bussiin, joka kuljetti meidät lounaspaikkaan Spartan keskustan ulkopuolelle. Bussikuski oli tietysti eksyksissä, noin 10 minuutin kruisailun jälkeen huomasi olevamme edelleen noin 100 metrin päässä Sparta Innistä, mutta löytyihän se ruokapaikka lopulta.

Ruoka ja juoma olivat maukkaita, ruokailun lomassa saimme kuulla lukuisia puheita. Kaikissa ylistettiin tietysti hienoja juoksusuorituksiamme, puheita pitivät lukuisat kunnallispamput, urheilujohtajat ja muut merkkihenkilöt. Miehitetyn Kyproksen (siis turkkilaisten valtaaman Pohjois-Kyproksen) edustaja mainitsi erikseen että vaikka hän tulee miehitetyltä Kyproksen alueelta, hänen puheensa ei ole poliittinen. En muista käsittelikö hän puheessaan kuinka paljon Xerxeksen joukkoja, siis niitä 2500 vuotta sitten idästä tulleita barbaareja joita vastaan Leonidas ja muut hyvät jätkät taistelivat.

Ateena

Ruokailun jälkeen bussi jatkoi matkaa kohti Ateenaa, ikkunasta bongailimme tuttuja maisemia joissa olimme perjantaina ja lauantaina juosseet. Matkan ratoksi tilastomies Hietsu arvuutteli meiltä, kuka 800 metrin olympiaedustaja on myös juossut Spartathlonin maaliin. Emme keksineet ratkaisua, ja Hietsu lupasi paljastaa oikean vastauksen vuoden kuluttua, jos emme siihen mennessä keksisi oikeaa ratkaisua. Ihan kevyellä googlettamisella tämä ongelma ei ratkennut.

Maanantaina kävimme Ateenan keskustassa ostoksilla ja syömässä, paragalloja väistellen löysimme erittäin hyvän ruokapaikan jossa eväs oli ensiluokkaisen hyvää. Iltapäiväkahvit/limpparit/oluet nautittiin Marios Fournaroksen johdolla rauhallisella kattoterassilla, josta oli hienot näkymät Akropolikselle. Hotellille palailimme omia aikojamme, ja paluumatkaan antoi oman lisävärinsä iltapäivällä alkanut raideliikenteen lakko, jonka ansiosta saimme opiskella bussimatkustamistakin.

Tiedoksi tuleville spartathlonisteille: Hotelli Londonista keskustaan pääsee bussilla A2 tai junalla (vai onko se raitiovaunu) jonka päätepysäkki on Syntagma, lipun hinta on €0.80. Tämä Syntagma on siis keskellä Ateenan keskustaa, siinä missä paikalliset jamespotkukelkat vaihtavat vartiovuorojaan. Lentoasemalta Hotelli Londoniin (ja takaisin) pääsee lentokenttäbussilla X96, lipun hinta on €3.20.

Iltajuhla



Esa, Tuula ja Jari palkintojenjaossa

Maanantai-iltana ajoimme bussilla iltajuhlaan Ateenan keskustaan, taas kerran bussikuskillla oli melkoista epävarmuutta siitä mihin piti mennä. Juhlassa pidettiin pari puhetta, ja sitten jaettiin mitalit kaikille maaliin päässeille. Spartathlon säätiön edustajan mukaan ensi vuonna osanottajien määrä rajataan ihan oikeasti 300 juoksijaan, seuraavassa lauseessa tosin jo tarkennettiin että ainakin 330 on varmasti se ehdoton katto. Sitten syötiin ja juotiin hyvin, sitkeimmät jatkoivat jälkipelejä hotelli Londonin aulassa aamu kuuteen asti.

Suomeen

Paluumatka Suomeen sujui mukavasti, Malevin lennot kulkivat ajallaan ja palvelu oli asiallista. Minulla olivat molemmat nilkat niin turvoksissa, että makailin sekä Ateenan että Budapestin lentoasemilla enimmäkseen selälläni jalat ylhäällä. Lievästä elefanttitaudista huolimatta lennot sujuivat mukavasti, ja Helsingissä matkalaukkuja jonottaessamme tuumittiin että eiköhän sitä taas joskus jossain juoksutapahtumassa nähdä.

Mitä Laconia opetti

Syömisstrategiat menivät kisan aikana kokonaan uusiksi. Elovena-patukat sekä Gutzyn ja Gatoraden energiapatukat eivät maistuneet ensimmäisen satasen jälkeen ollenkaan, niinpä jätin siitä eteenpäin drop bageihin varaamani patukat check pointin pöydälle muiden syötäviksi. Geelejä olin myös varannut mukaan heikon hetken varalle, mutta sellaista heikotusta ei tullut missään vaiheessa että rakettpolttoaineelle olisi ollut tarvetta. Niinpä geelitkin jäivät kaikki käyttämättä.

Drop bagien eväistä mustikkakeitto upposi hyvin ja vaniljan makuinen Gainomax toimi erittäin hyvin, maku oli miellyttävä ja energiaakin tuntui irtoavan mukavasti. Huoltopisteiden tarjonnasta parhaiten maistui riisivanukas, ja yöllä join kupillisen kuumaa keittoa aina kun sellaista oli tarjolla. Juomana suosin vettä ja kokista, myös teetä tuli juotua yöllä aika paljon. Nove Collissa oli jatkuvasti tarjolla kivennäisvettä, ja sellaista alkoi

nytkin tehdä mieli illalla. Huoltopisteiltä sitä ei löytynyt, mutta varmaan jostain baarista olisi saanut jos olisi ymmärtänyt käydä ostoksilla.

Vaatteet ja muut varusteet toimivat hyvin nilkoista ylöspäin, mutta päkiöiden rakkulat olivat ikävä yllätys. Eiväthän ne juoksemista/kävelemistä estäneet, mutta matkanteon nautinnollisuus aleni loppumatkasta ja päkiöiden varominen varmaan muutti jalkaterän asentoa joka aiheutti muuta ongelmaa. Nove Collissa päkiäni kestivät paljon paremmin, tämänkertaiseen lievään ongelmaan olen keksinyt ainakin neljä mahdollista selitystä:

1. Spartathlonissa on matkaa reilun maratonin verran enemmän, jalkani olisivat varmasti olleet huonommassa kunnossa Nove Collissakin jos olisin tempaissut jälkiverryttelyksi yhden maratonin
2. Muutin kengän nauhoitusta Nove Collin jälkeen sellaiseksi, että jalalla oli nyt ehkä hiukan enemmän liikkumavaraa sivusuunnassa, Näin ei tietenkään olisi pitänyt tehdä
3. Kiristin kengännauhat Akropoliksella aika kiireisesti, voi olla että jätin nauhat hiukan liian löysälle, jolloin jalkaterä saattoi päästä liikkumaan kengän sisällä pituussuunnassa
4. Jorma Karpin suosittelman päkiöiden teippaamisen testauksen lopetin kun teipit eivät pysyneet pitkällä harjoituslenkeillä paikallaan, Jatkossa täytyy kokeilla laittaa teippi koko jalkaterän ympäri

Spartathlonini numeroina

Kisan pituus oli 246,8 km, käytetty aika 35 tuntia 1 minuutti ja 4 sekuntia, keskivauhti 8.31 min/km, keskisyke 119, maksimisyke 158, kulutetut kalorit 16 400 KCal.

Henkilöhahmot

Jos joku tämän tarinan lukija ihmettelee että mikä ihmeen numero-ukko tai Suomen hitain, niin www.juoksufoorumi.fi on paikka jossa kysymyksiisi saattaa löytyä vastaus.

Kiitokset

Kiitokset kaikille mukana juosseille, huoltaneille ja kannustaneille. Niin paikanpäällä olleille kuin virtuaalisesti urakkaan osallistuneille.

JARI TOMPPO

Omaan suoritukseeni olen suhteellisen tyytyväinen, vaikka matkalle ongelmia mahtuikin enemmän kuin kotitarpeiksi. Toisaalta, ei Spartathlonia ole tarkoitus helpolla selättääkään. Toisin kuin edellisvuonna, oli harjoittelunikin sujunut nyt ilman mainitsemisen arvoisia ongelmia. Kesäloman päätteeksi juoksin elokuun alussa jopa urani määrällisesti kovimman harjoitusviikon, jolloin kilometrejä kertyi viikon aikana peräti 252. Se olikin ainoa yli 200 km treeniviikko koko vuonna, itse asiassa koko urani aikana. Muutoin viikko-km:t pyörivät 120-150 km välissä.

Selkäongelmien takia pieleen menneen Suomi-Juoksun jälkeen lisäsin harjoitteluuni myös lihaskuntoharjoituksia. Tein lähes jokaisen lenkin jälkeen muutaman minuutin ajan vatsa- ja selkälihasliikkeitä sekä satunnaisesti etunojapunnereuksia ja muita helposti kotona tehtäviä liikkeitä. Tästä lienee ollut hyötyä, sillä Spartathlonissa minulla ei ollut missään vaiheessa ongelmia selän kanssa.



vas. Jari Tomppo, Sean Lepeyre, Denis Leconte. Taaempänä numerolla 291 naisten kakkonen Stacey Bunton

Ensimmäinen kolmannes

Heti startista alkaen juoksu tuntui merkillisen tahmealta ja maltillisesta alkuvauhdista huolimatta sykkeet heiluivat koko ajan 10-20 lyöntiä liian korkealla vauhtiin nähden. Lisäksi olin koko ajan merkillisen hengästyneen oloinen. Eroa raatobussiin kertyi kuitenkin tasaisesti ja Hellas Canissa (81 km) olin noin 1,5h edellä eliminaatioaikoja. Jo reilusti ennen Hellas Cania alkoi kuitenkin etureisissä tuntua vauhtiin ja juostuun matkaan nähden suhteetonta jumitusta, mutta vauhti pysyi kuitenkin kohtuullisena.

Aivan alkumatkasta näin Pasin, Mikaelin, Tommin ja Ari M:n ryhmän, mutta jo muutaman kilometrin juoksun jälkeen jättäydyin hitaammin etenevään joukkoon kun sykkeet alkoivat kohota huolestuttavasti. Lyhyitä pätkiä juoksun alkupuolella juoksin yhdessä Esan, Sepon ja hieman myöhemmin Juhan kanssa, mutta suurimman osan matkasta taitoin taivalta yksin.

Tanssia pimeässä

Juoksun tahmeudesta huolimatta matka taittui kellovillista vauhtia ja suurimmillaan, kutakuinkin puolimatkan paikkeilla, ero raatobussiin oli lähes 2,5h, mutta sen jälkeen alkoivat vaikeudet.

Reidet olivat täysin jumissa jo reilun 100km juoksun jälkeen ja vähän ennen puolimatkaa iski samanlainen heikotus kuin edellisvuonnakin. Tällä kerralla pystyin jatkamaan matkantekoa, mutta energian imeytymisen kanssa oli suuria ongelmia ja vauhti hiipui hiipumistaan. CP39:llä tapasin Esan, jolta sain pikapuuroa, jonka huitaisin naamariin. Melkein heti matkaa jatkettuani oksensin mahan tyhjäksi tien poskeen. En jäänyt ihmettelemään asiaa, vaan jatkoin hidasta etenemistä seuraavalle huoltopisteelle, jossa sain onneksi hieman ruokaa menemään alas.

Dropbageja olin sirotellut reitin varrelle kaikkiaan 15 kpl, mutta lähes kaikki omat eväät jäivät syömättä. Geelit ja energiapatukat sen enempiä kuin omat juomatkaan eivät kerta kaikkiaan maistuneet, joten menin kilpailun läpi melkein pelkästään järjestäjien eväillä. Pääasiassa join cokista ja vettä. Jokaisella huoltopisteellä söin jotain pientä, enimmäkseen keksejä, sipsejä ja hedelmiä. Myös muutamalla huoltopisteellä syömäni keitto upposi hyvin ja tuntui kohentavan oloa. Sen sijaan keltainen "energiajuoma" pyrki välittömästi ulos, joten sitä en kovin paljoa uskaltanut kilpailun aikana juoda.

Vuoren ylitystä edeltävässä asfalttiserpentiinissä iski niin totaalinen heikotuskohtaus, että siinä vaiheessa tiesin vuorenvarmasti, etten tule ikinä pääsemään vuorenhuipulle saakka, saati sitten Leonidaan patsaalle. Nousun alkupuolella Petri käveli ohitseni ja antoi neuvoksi kävellä keskellä tietä, sillä hoipertelin niin pahasti, että voisin muuten suistua tieltä rotkoon... Serpentiinin puolivälissä, CP46:lla, olin ehkä lähinnä keskeytystä koko kilpailun aikana, mutta onneksi paikalla olleet Tarja ja Vode tuuppivat minut jatkamaan matkaa. Asfalttinousun loppuvaiheissa takaa käveli ohi pari päivää aikaisemmin nilkkansa telonut, tukevan nilkkatuen kanssa etenenevä Lisa Bliss yhdessä puolalaisen miesjuoksijan kanssa. Lyöttäydyin seuraan ja hieman ennen vuorelle nousua edeltävää Mountain Basea oloni koheni sen verran, että en pitänyt edes kunnon taukoa, vaan jatkoin huoltopisteeltä saman tien vuoren nousuun.

Nousu sujui yllättävän hyvin ja sain siinä kiskottua lähes 10 min lisää eroa raatobussiin, kun olin sitä edellisillä väleillä menettänyt reilusti. Vuoren huipulle en jäänyt herkuttelemaan kovin pitkäksi aikaa, vaan suuntasin saman tien alamäkeen, jota olin etukäteen pelännyt enemmän kuin nousua. Täysin tukkoon juostuilla reisillä jyrkän mäen laskeutuminen osoittautuikin melkoisen haastavaksi, vaikka lasku oli tänä vuonna kuulemma paremmassa kunnossa kuin koskaan aikaisemmin. Alamäessä menetin kaiken nousussa hankkimani aikaedun, korkojen kanssa ja juoksijoita suhahteli ohitseni jatkuvasti.

Yön tunteina jatkoin etenemistä juosten/kävellen ja useammin kuin kerran olin varma, että olen juossut pois reitiltä. Led-lampun kanssa reittimerkintöjen seuraaminen ei ollut aivan helppoa eikä niitä merkintöjä tuolla edes kovin tiuhassa ole. Aina kuitenkin jostain tyhjästä lopulta ilmestyi eteeni uusi huoltopiste. Muita juoksijoita en yön aikana pahemmin nähnyt.

Kaikkein surkeimpina aamuyön hetkinä huomasin kilpailunumerostani olevan hyötyä. Kun raahustin puolikuolleena huoltopisteelle niin useammin kuin kerran sain kuulla kannustavan kommentin: "Number One. You are the best!".

Valtatie Helvettiin

Aamun valjettua menoni muuttui aina vain heikommaksi ja väsyneemmäksi. Nyt huomasin vuorelle nousussa kipeyttäneeni vasemman akillesjänteen ja pohkeen ikävästi ja edessä olisivat vielä Spartan valtatie pitkä nousu.

Matka jatkui lähes koko ajan yksin taivaltaen pitkin kreikkalaista maaseutua kunnes saavuin CP61:lle, jonka jälkeen alkaa lähes 8 km mittainen Manthyrean mäki. En ottanut koko mäessä yhtään juoksuaskelta ja menetinkin reilusti aikaa raatobussiin nähden. Nousun jälkeen tie on jatkuvaa ylä-/alamäkeä ja loputtoman pitkiä suoria. Etenin enemmän kävellen kuin juosten eikä juoksupätkätkään kovin vauhdikkaita olleet. Kunnes kuulin Sepolta, että vauhtini ei ehkä riittäisi, vaan vähän pitäisi saada lisää vauhtia, jotta maaliin pääsy olisi varma. Koetin juosta alamäet edes hieman paremmalla vauhdilla ja jatkaa juoksemista myös tasaisemmille osuuksilla. Sainkin kurottua hieman lisää eroa raatobussiin, mutta vasta Monumentin mäen jälkeen uskalsin luottaa siihen, että aika riittää varmuudella maaliin ehtimiseen. Hieman Monumentin mäen jälkeen Tuula juoksi minut kiinni ja lyöttäydyin mukaan. Muutama kilometri ennen maalia tavoitimme myös Esan ja päätimme tulla yhdessä maaliin.

Spartaa kohti lasketteleva 15 km alamäki tuntui loputtoman pitkältä ja oli tohjoksi juostuilla reisillä melkoista vääntämistä. Lopulta kuitenkin saavuimme Evrotas-joen sillan jälkeen sijaitsevalle viimeiselle huoltopisteelle, josta oli kyltin mukaan vain 1,8 km maaliin. Loppupätkä Spartassa oli melkoista arpomista kun reittiä ei oltu merkitty käytännössä mitenkään, mutta paikallisten avustuksella onneksi pysyimme reitillä ja löysimme lopulta itsemme loppusuoralta. Viimeisen 50 m patsaalle tulimme rinnakkain juosten ja patsaalla olimme kaikki kolme yhtä aikaa runsaat 35 tuntia Ateenasta lähdön jälkeen.

Maalissa ei sitten iskenytkään odottamaani tunnekuohua, vaan olo oli lähinnä helpottunut. Lopultakin pääsin pois reitiltä ja edellisvuoden keskeytys tuli korjattua. Tosin en tiedä oliko kovin järkevää vääntää enemmän kuin puoliväkisin lähes 100 km kipeytyneellä ja turvonneella akillesjänäteellä.

Rakkoja ja hiertymiä ei kilpailun aikana tullut käytännössä lainkaan, ainoastaan yksi mitättömän pieni rakko vasemman jalan isovarpaaseen. Myöskään yhtään kynttä en matkalle menettänyt.

Heti kilpailun jälkeen minuun iski toden teolla flunssa, jonka ensioireet tuntuivat jo starttia edeltävänä päivänä. Vaikka lihaskivut helpottivatkin varsin nopeasti pidin varsin pitkään taukoa harjoittelusta.

Ensimmäiset juoksuaskeleet Spartathlonin jälkeen otin kaksi viikkoa myöhemmin ja olin enemmän kuin helpottunut todetessani, että akillesjänäteessä ei tuntunut kipua tai muitakaan oireita.

Spartathlon tylsinä numeroina

Aika 35.01.04 (8.32/km)

Keskisyke 113

Noususumma 2915 m.

Korkein kohta n. 1200 m, matalin kohta n. 1 m merenpinnasta.

Väliajat:

CP10 (40 km)	3.43	5.35/km		
CP22 (81 km)	8.13	6.05/km	41 km 4.30	6.35/km
CP35 (124 km)	13.41	6.37/km	43 km 5.28	7.38/km
CP43 (148.5 km)	18.14	7.22/km	24,5 km 4.33	11.09/km
CP52 (172 km)	23.20	8.08/km	23,5 km 5.06	13.01/km
CP60 (195 km)	27.00	8.18/km	23 km 3.40	9.34/km
CP68 (222 km)	31.18	8.28/km	27 km 4.18	9.33/km
Maali (246 km)	35.01	8.32/km	24 km 3.43	9.18/km

PERTTI EHO



Taustaa

Vuoden 2006 juoksut jäivät minulla selkäongelmien vuoksi varsin vähäisiksi. Kun talvella 2007 pääsin taas juoksemaan, ajoittain mieleeni putkahti ajatus, josko joskus juoksisin Spartathlonin. Toukokuussa 2007 juoksin Bornholmissa 24 tunnin juoksussa reilut 180 kilometriä ja se oli vähäiseen harjoitteluun nähden hyvä tulos minulle. Taas pikkuisen Spartathlon-kuume lisääntyi, mutta toisaalta tiesin, että olen edelleenkin kaukana sellaisesta kunnosta, jolla Spartathlon juostaisi läpi.

Kesä ja syksy menivät suhteellisen hyvin treenatessa ilman erikoisia ongelmia. Marraskuun lopulla taas heikko kohtani, eli takareisi sattui ja tammikuun puoleenväliin asti juokseminen oli aika varovaista ja vähäistä. Kun tammikuun puolivälissä pääsin taas terveenä juoksemaan, tein saman tien päätöksen: 27.9.2008 klo 18:30 suutelen kuningas Leonidaksen vasemman jalan isovarvasta.

Aikaa oli yhdeksän ja puoli kuukautta ja piti alkaa miettiä, minkämoisella harjoittelulla pääsen päämäärään. Seuraavilla peruspilareilla lähdin toteuttamaan unelmaani:

1. Paljon juoksu-kilometrejä.
 - Jotta saan kerättyä kilometrejä paljon, pitää välttää vammoja. Takareiteni on ollut vuosikausia heikkokohtani, ja se loukkaantuu helposti kovavauhtisissa lenkeissä. Jätin siis kovavauhtisen juoksun lähes kokonaan pois ja valtaosa juoksustani oli rauhallista PK-nylkyttelyä. Ei ehkä lyhyemmille matkoille kovinkaan fiksu harjoittelutapa, mutta minun Spartathlonilleni juuri oikea.

- Kisat, myös maratonit, raakkasin kaikki pois kalenteristani toukokuusta Bornholmin 24 tunnin juoksua lukuun ottamatta. Treenivauhdit on kisan ulkopuolella helpompi pitää riittävän kevyinä. Kisoissa vauhti karkaa helposti liian kovaksi. Pari kevyttä maratonia tuli kuitenkin juostua kesällä.
- Juoksun lisäksi pitkiä kävelylenkkejä

2. Lihaskuntoa ja lihashuoltoa parannettava

- Pysin käymään viikoittain kuntosalilla tekemässä keskivartalo- ja jalkatreeniä.
- Lisäsin venyttelyä ja muuta lihashuoltoa. Liian vähäiseksi se kuitenkin jäi.
- Viikoittain kävin vesijuoksemassa. Kesään asti jaksoin, mutta sitten alkoi into hiipua.
- Kerran kuukaudessa kävin hieronnassa.

Talven ja kevään juoksut ja muut tukiharjoitukset menivät ihan suunnitelmien mukaisesti. Kilometrejä kertyi 300 – 600 / kuukausi. Huhtikuun lopussa takareisi vähän kiukutteli ja parin viikon juoksut piti korvata pitkillä kävelylenkeillä.

Toukokuun lopussa oli Bornholmin 24 tunnin juoksu. Lähdin kisaan ajatuksella, että jos jotain vammoja ja isoja ongelmia tulee ja näyttää, että tulos jää alla 190 kilometriin, niin keskeytän juoksun. Näin palautuminen kisasta tapahtuisi nopeammin ja pääsisin aikaisemmin jatkamaan normaalia treeniä. Kisa meni kuitenkin ihan kohtuullisesti (205,9 km). Yöllä oli kuitenkin kaksi kertaa vaikea hetki, jolloin uuvahdin täysin ja hoipertelin tajuttomuuden rajoilla. Lepotauko kuitenkin auttoi molempina kertoina ja tauon jälkeen pystyin jatkamaan juoksua taas normaalia vauhtia. Tero Töyrylä myöhemmin selvitti minulle, että ilmeisesti kyse oli siitä, että veren sokeri laski liian matalalle. Sain vielä vinkin, että kannattaa pitää vastaisuudessa hedelmäsokeria mukana. Kaikkiaan tuosta Bornholmin juoksusta tuli Spartathlonia ajatellen tärkeämpi juoksu, mitä olin ajatellut. Sain vahvistuksen siihen, että pitkillä matkoilla lyhytkin lepotauko voi tehdä ihmeitä. Lisäksi tuli sen enempää suunnittelematta testattua vaimon/hoitajan (joka itse asiassa oli kyllä Bornholmossa juoksemassa, mutta joutui huoltamaan pikkuisen minua siinä sivussa olosuhteiden pakosta) kanssa yhteispeli tuollaisissa ongelmatilanteissa. Tuon yön jälkeen saatoin täysin luottaa, että hän tietää, milloin minut voi vielä tönäistä takaisin radalle ja milloin on hetki, jolloin on aika lopettaa.

Bornholmin jälkeen pidin pitkän huilitauon ja annoin kehoni palautua kunnolla. Kesäkuun lopulla aloin lisätä taas kilometrejä ja heinäkuu oli määrällisesti vuoden kovin kuukausi. Ison osan heinäkuun kilometreistä juoksin ulkomailla helteessä. Samalla vakuutin itselleni kuinka hyvä hellejuoksija olen ja kuinka paljon rakastan helteessä juoksua. Ennen pitkää aloin siihen ihan oikeasti uskomaan.

Elokuussa oli tarkoitus alkaa keventämään treenejä. Vapaapäiviä kyllä lisäsin, mutta reiluun neljään viikkoon tuli HCM ja kolme Montrailia (n. 55 km maastolenkki Nuuksiossa). Pikkuisen vähempikin olisi riittänyt.

Syyskuu olikin sitten kevyttä juoksentelua Spartathlonia odotellessa.

Spartathlon

Etukäteen loin Spartathloniin seuraavanlaisen yksinkertaisen aikataulun: Iltaan mennessä tunnin verran etäisyyttä raatoautoon (=auto, joka poimii reitiltä pois ne, jotka eivät ole tulleet sallitussa ajassa tarkistuspisteeseen) ja siitä eteenpäin eteneminen raatoauton vauhtia. Matkan aikana en juurikaan seurannut kokonaismatkaa vaan huoltopisteille tullessa tarkistin taulusta eron raatoautoon sekä kilometrit ja ajan seuraavalle huoltopisteelle. Varmaan juuri tuon vuoksi, että elin ainoastaan huoltopistevälin kerrallaan, on nyt vaikea muistaa tarkkaan aikoja ja paikkoja.

Drop bagejä minulla oli 11 kappaletta ja jokaisessa oli pari urheilujuomajauhepussia sekä pari geeliä. Jauheita ja geelejä oli useita eri makuja. Kuudessa pussissa oli lisäksi mustikkasoppaa. Otsalamppu oli n. 100 km kohdalla (vähän turhan aikaisin) ja verkkarit 120 km kohdalla. Numeroa normaalia isommat kengät olivat lisäksi huoltoautossa.

Oli hieno tunnelma päästä kuukausien odotuksen jälkeen Akropolis-kukkulalta matkaan. Vauhti oli alussa varsin reipasta ja kun kurkkasin sykemittaria, niin se näytti ihan hurjia lukemia. Saman tien päätin, että tällä reissulla ei ole tarpeen sykkeitä enää seurata. Yhdessä poliisin ohjaamassa risteyksessä meinasin jäädä moottoripyörien alle, mutta muuten alku oli enemmänkin tylsää odottelua, että päästään Ateenasta pois.

Rannikkotie Ateenan jälkeen oli mykistävän kaunis ja välillä piti pysähtyä valokuvaamaan. Kun etenin tämän "tasaisen" osuuden ylä- ja alamäkiä, niin mieleen tuli, että mitä mahtaakaan sitten olla ne mäkisen osuuden mäet.

Hellas Caniin (80 km) tulin n. 50 minuuttia raatobussin edellä. Oma huoltaja oli paikalla ruuhkaisella huoltopisteellä ja antoi pastakupin minulle. Pientä palauteta taisin antaa huoltajalle, kun huomasin, että kupissa olikin riisiä. Samoihin aikoihin huollossa olivat Petri ja Tuula sekä hieronta mennyt Seppo.

Matka eteni mukavasti kohti iltaa ja ero raatoautoon kasvoi tasaista vauhtia. Ylämäet kävelin ja muuten juoksin hyvällä fiiliksellä. Tunnelma sen kun vaan parani, kun sai sytyttää otsalampun. Tarja oli huoltamassa kaikilla sallituilla pisteillä ja useassa muussa paikassa kannustamassa.

Antiikin Nemeen (123 km) saavuin puoli kymmeneltä. Eroa raatobussiin oli kertynyt liki puolitoista tuntia. Kaikki oli tässä vaiheessa vielä hyvin.

Kymmenisen kilometriä myöhemmin alkoi sattua nilkkaan. Kävelin kokonaan yhden huoltopistevälin. Malandrenissa (139 km) vaihdoin isommat kengät. Kenkien vaihdon jälkeen juokseminen sujui taas normaalisti. Seuraavalle isoille huoltopisteelle, Lyrkiaan (148 km), kapusin Yukion kanssa yhtä matkaa. Ero raatobussiin oli säilynyt liki puolessatoista tunnissa.

Lyrkiassa kipeytyntä nilkkaani vähän huollettiin jääspraylla. Vaikka minulla oli tuntemus, että nilkka on turvoksissa, se näytti edelleenkin ihan normaalilta.

Reitti oli nyt jatkuvaa ylämäkeä. Kaparelista (153 km) poistuttaessa tuli vastaan merkitsemätön risteys ja en ollut ihan varma mihin suuntaa pitää lähteä. Valitsin mielestäni parhaimman vaihtoehdon ja pian olin pienellä pimeällä tiellä. Ketään ei näkynyt edessä eikä takana. Usko alkoi jo horjua, kunnes viimein näin asvaltissa tutun merkin. Kyseessä ei ollut virallinen Spartathlon-merkintä, vaan joku edelläni etenevä veijari oli pissannut kävellessään. Olin jo päivällä mielessäni päivitellyt noita sankareita, mutta nyt olin ihan kiitollinen hänelle.

Yö oli pimeä ja tähtitaivas todella kirkas. Tie jyrkkeni ja jyrkkeni ja pian olin vuoren rinteellä serpentiiniosuudella.

Oman Spartathlonini hienoimmat hetket olivat nyt käsillä. Serpentiinien jälkeen näkyi himmeästi valaistu Mountain Base -huoltopiste (159 km). Tuntui, että siellä ei kenelläkään ollut kiire. Juoksijat istuivat tuoleilla ja vallitsi hiljainen ja jotenkin epätodellinen tunnelma. Söin kupillisen kaurapuuroa ja hiljalleen piti valmistautua jatkamaan matkaa. Monet matkaan lähtevät juoksijat halusivat läheisiään ja ystäviään. Moni teki ristinmerkin. Viimeinen etappi vuoren ylityksessä alkoi.

Tuo viimeinen osuus oli sitten kulkemista vuoren rinteellä, kivistä polkua (oliko siellä joku polku?) pitkin. Reitti oli merkitty vihrein neon-tikun. Irtokivet pyörähtivät välillä

jalan alta ja toisinaan piti ottaa tukea joistain piikkikäistä pensaista. Kunnon hanskat olivat tarpeen.

Kun vihdoinkin pääsin ylös, onnittelivat huoltopisteen ihmiset sydämellisesti. Hörppäsin pikaisesti jonkun juoman ja lähdin alaspäin. Aluksi kävelin, mutta pian huomasin, että minulle on helpompaa kulkea alas hiljaista hölkkävauhtia. Ohitin alamäkiosuudella ison tukun käveleviä juoksijoita.

Vuoren jälkeen oli alamäki voittoa osuus Nestaniin (171 km). Sinne saavuinkin kymmentä yli kuusi aamulla, eli olin vielä raatoautoa 1:20 edellä.

Nestanin jälkeen alkoi nilkka kipeytyä enemmän ja enemmän. Kävelytaukoja piti lisätä. Ennen Zevgolatiota (186 km) huoltoautomme hurautti ohi ja ikkunasta Seppo huusi, että nyt juoksua ja kerää minuitteja varastoon lopun nousuja varten.

Tegeassa (195 km) oli eroa eliminonitiin vielä 1:15. Pystyinkin etenemään kohtuullisesti nilkasta huolimatta, joten tunnelma oli ihan hyvä.

Spartan valtatie mäet olivat aivan järkyttäviä. Etenin minkä pystyin. Tosin välillä ajatuksissaan kävely muuttui löntystelyksi. Onneksi aina sopivasti kuului omien huoltojoukkojen vaatimus terävämmästä kävelystä. Pisin mäki oli 7 km. Sen jälkeen yritin juoksua, muttei se enää juurikaan onnistunut.

Monumentin huoltopisteellä (223 km) olin tunnin raatoautoa edellä. Nilkka oli kipeä, mutta olin varma, että selviän siitä huolimatta maaliin. Monumentin mäki käveltiin Tuulan kanssa ylös ja sen jälkeen yritin lähteä vielä juoksuun. Pitkään en pysynyt Tuulan kyydissä, vaan jäin kävelemään kohti Spartaa. Viimeiset tunnit kuluivat tuskastuttavan hitaasti ja viimeiset kilometrit olivat pitkiä.

27.9.2008 klo 18:34:03 suutelin kuningas Leonidaksen vasemman jalan isovarvasta.



YUKIO MORISHITA



Tämän vuoden Spartathlon-sää oli melkein 10 °C alempi kuin viime vuoden kilpailun aikana. Suotuisassa säässä (4~25 °C) käydyssä kilpailussa maaliin selviytyi peräti 154 juoksijaa.

Minun tavoitevauhtini oli sama kuin viime vuonna, noin 6 min./km Megaraan asti ja Hellas Canissa + 40 ~ 60 min. raatobussiin. Alkumatkalla näin Pasin, Mikaelin, Tommin ja Jarin selät, mutta pian he katosivat näkyvistäni.

Alussa juoksin Mikan kanssa, mutta vessakäynnin jälkeen en enää nähnyt häntä kertaakaan, koska Mika oli ollut minua edellä kasvattaen välimatkaa maaliin asti. Vesan kanssa juoksin Megaraan asti.

Oma juoksuni kulki suunnitelman mukaisesti Lyrkiaan asti (CP 43, 148 km), tosin Hellas Canin (CP 22, 80 km) jälkeen alkoi tuntua oikeassa nivusessa krampin oireita ja jouduin lyhentämään juoksuosuuksia ja pidentämään kävelyosuuksia. Etenin lyhyillä juoksu/kävely-pätkillä. Kuitenkin hajurako raatobussiin kasvoi pikkuhiljaa enemmän ja enemmän Lyrkiaan asti:

CP 22 Hellas Can 81 km + 42 min.
CP 35 Ancient Nemea 124 km + 1.18
CP 43 Lyrkia 148,5 km + 1.28

Lyrkian jälkeen Mountain Base asti pääsin vielä jotenkuten. Juoksun alkuvaiheista alkaen en nauttinut mitään kiinteätä ruokaa, vaan etenin pelkillä juomilla (malto, Coca Cola, vesi) koska muuta ei mennyt sisään. Se kostautui todella rankasti, energian loppuessa kokonaan Sangas-vuoren ylityksen alussa ihan kuin ladattava paristo joka tyhjenee ja sen teho putoaa jyrkästi. En jaksanut kavuta jyrkkää vuotta ylöspäin kuin muutamia askeleita

kerrallaan pahasti horjuen. Tunsin todellista hengenvaaraa jos jatkan tällä tavalla eteenpäin. Raatobussiin oli vielä melkein 1½ tuntia, niin päätin levätä ja syödä keksejä jotka löytyivät vyölaukusta. Sopivan levähdyspaikan löytäminen oli kuitenkin todella vaikeaa jyrkässä vuoressa. Vihdoin löysin sopivan kiven, ja sen päällä istuen söin keksejä ja nukuin. Yksi levähdys ei riittänyt ja vielä pari kertaa jouduin toistamaan. Vihdoin pääsin huipulle ja pyysin lämmintä hunajateetä huoltopisteellä. Tee piristi hiukan, mutta vieläkin olin hyvin heikossa kunnossa ja vuoren alas laskeminen oli todella vaarallista. Kaiken kukkuraksi voimakas uni hyökkäsi jatkuvasti ja minun piti pysähtyä hetkeksi monta kertaa.

Vihdoin pääsin Sangas-kylään ja pyysin kahvia huoltopisteellä päästäkseni eroon unisuudesta. Huoltopisteeltä sain Powerbarin ja söin sen pala kerrallaan saadakseni lisää energiaa. Tuula tavoitti minut ja me yhdessä juoksimme Nestanin huoltopisteelle. Saavuttuamme Nestaniin, minun huolimattomuuteni takia eksyimme ja jouduin kyselemään huoltopisteen paikan paikallisilta, mutta kieliongelman takia en saanut selville, edes taksimiehestä ei ollut apua. Onneksi Tuula löysi juoksijan ja pääsimme Nestanin CP:lle.

CP 52 Nestani 172 km + 50 min.

Edelleen energiavajauksen takia matkanteko oli hyvin hidasta. Tuula juoksi hyvävoimaisena eteenpäin ja hävisi pian horisonttiin ja minä jouduin tyytymään kävelyllä. CP 55 (178,8 km) jälkeen tapasin Petrin ja hän sanoi keskeyttävänsä seuraavalla huoltopisteellä, minä sanoin hänelle ettei vielä luovuttaisi koska aikaa on vielä jäljellä, mutta hän vastasi että reidet olivat täysin jumissa ja ei pysty juoksemaan.

CP 57 (186,1 km) huoltopisteellä oli Seppo (valitettavasti hän oli joutunut keskeyttämään) paikalla ja auttoi riisumaan takin ja pitkähihaisen paidan sekä hieroi olkapäät ja reidet. Jätin myös otsalampun, käsineet ja otsapannan sinne. Piristyin hieman ja etenin kohti Tegeaa. Ennen Tegeaa Ari P tavoitti minut ja hetken juteltuaan hän jatkoi hyvävoimaisena eteenpäin ja hävisi pian näkyvistäni. Minä tyydyin kävelyyn. Eturaidet olivat aivan tukossa ja voimattomuus edelleen jatkuu. Sen lisäksi vasemmassa pikkubarpaassa oli kipua aikailla.

CP 60 195 km Tegea + 35 min.

Tegean huoltopisteellä Seppo auttoi pitkien trikoiden riisumisessa koska olin aivan uuvuksissa ja en pystynyt edes kenkiä riisumaan. Hannulta ja Murron Mikolta sain särkylääkkeitä pikkubarpaan kipuun. Monien suomalaisten kannustamana lähdin liikkeelle kohti Monumenttia. Raatobussiin oli enää vain 35 min. Vaikka etenin juosten/kävelen vauhti oli niin hidas, että jouduin jatkuvasti ohitetuksi ja käytännössä en ohittanut ketään. Mieleen juolahti sellainen ajatus, että olenko tänä vuonnakin "Last Finisher".

CP 68 Monument 222,5 km + 17 min.

Maaritin kannustamana lähdin kapuamaan viimeistä mäkeä ennen Spartaa. Uuvuttavan pitkän nousun jälkeen alkaa alamäki, mutta tässä vaiheessa alamäkijuoksukaan ei ole helppoa täysin jumiin menneillä reisillä. Pääsin juoksemaan pitempiä välejä. Vasta CP 72 (236,6 km) jälkeen pääsin juoksun hurmioon ja jatkuvasti ohitettuna olemisen jälkeen oli todella kiva ohitella edessä olevia juoksijoita.

Tavoitin Ari P:n ja kysyin häneltä pystyykö hän juoksemaan, mutta hän ei pystynyt ja minä jatkoin ohituksia maaliin asti. Itse ihmettelin miten näin myöhään pääsin juoksemaan uudelleen. Pertsan jälkeen pääsin Leonidaan patsaalle. Maalialueella oli kova ruuhka maaliintulijoista ja piti lähteä melkein heti pois alueelta. Sentään sain juoda vettä kulhosta, sepeleen päähän ja muistolaatan sekä T-paidan käteen.

Sen jälkeen heti rullatuoliin ja lääkärin tarkastukseen teltalle. Kysyttiin ja tutkittiin kaikenlaisia. Olisin halunnut pysyä maalialueella ja jutella muiden suomalaisten kanssa,

mutta minä horjahtelin jatkuvasti ja lääkäri pisti minut melkein väkisin taksiin ja hotellille. Taksi vei minut väärälle hotellille ja jouduin kiertelemään ympäri Spartaa, mutta hyvin uupuneena en pystynyt nauttimaan ilmaisesta sightseeing-kiertoajelusta. Vihdoin oikeaan hotelliin päästyäni pääsin samaan huoneeseen Ari P:n kanssa. Mikael hoivasi tarmokkaasti uupunutta kaksikkoa. Uskomatona kyllä, hänen olemuksensa oli ihan kuin hän ei olisi juossut 246 km ollenkaan. 246 km rääkin jälkeen olisin ansainnut lämpöisen suihkun, mutta jouduin tyytymään haaleaan veteen, silloin tuli ikävää suomalaista suihkua ja saunaa.

CP 75 Leonidaan patsas 245,3 km + 26 min.

Minimitavoitteeni oli luovuttaa "Last Finisher" titteli ja siinä onnistuin, mutta tavoitteeni oli tulla Leonidaan patsaalle tuntia aiemmin kuin eliminaatioaika. Siihen en pystynyt, koska viivyin Sangas-vuorella liian kauan energiavarastojen tyhjennettyä täysin. Minun olisi pitänyt syödä enemmän juoksun aikaisemmissa vaiheissa. Teippauksen ansiosta (?) jalkapohjat pysyivät ehjinä, mutta vasempaan pikkuvarpaaseen tuli aika paha hiertymä ja tähän mennessä 3 kynttä on lähtenyt kokonaan pois ja 3 on mustana. Etukäteen pelkäämäni polvet kestivät hyvin rääkin.

Onnittelen lämpimästi suomalaisia maaliin pääsijöitä. You´re Great !

Ensikertalaiset olivat aivan uskomattoman mahtavia. Nyt Suomesta on tullut Spartathlonin suuri maa.

Hietsu: Vaikka ensikertalainen, mutta erittäin kypsä juoksu. Minulla oli ilo jakaa hotellihuone Suomen parhaan Spartathlonistin kanssa.

Mikael: Minun oli vaikea uskoa, että hän on juossut näin rankan Spartathlonin, koska juoksun jälkeen en ole edes huomannut kävelytyylistään ja kasvoistaan mitään siihen viittaavaa. Hänellä oli varaa huolehtia muista juoksijoista tarmokkaasti. Ensi vuonna varmasti alle 30 tuntia.

Pasi: Jälleen kerran onnistui ottamaan kissan kanssa potrettia matkan varrella. Ensi vuonna varmasti alle 30 tuntia.

Mika: Hyvin todennäköisesti raskain Spartathlonisti tänä vuonna ja vielä näin kovalla ajalla. Vessakäynnin jälkeen en nähnyt miestä sen koommin. Hyvä että kävin vessassa ajoissa, muuten olisin jarruttanut "poliisin ylinopeutta".

Tuula: Mahtava nainen! Ensi vuonna varmasti podiumille. Olen todella pahoillani että eksytin hänet Nestanissa.

Jari: Viime vuoden epäonnistumisen jälkeen hieno henkinen taistelu vaikeuksista huolimatta. Jari pystyy paljon parempaan ensi vuonna.

Esa: Vaikka matka jäi kesken viime vuonna, Esan kasvoissa näin itsevarmuutta jo silloin ja tulos on vakuuttava.

Pertsas: Tasaista varmaa työtä koko matkan ajan ihan kuin konkari. Hyvä Pertsas !

Ari P: Erittäin kylmähermoisella taktisella suorituksella rikkoi Karjalohjan ennätyksen. Mahtava 300!

Eri syistä keskeyttämään joutuneille Spartathlonisteille tsemppiä ja uusia yrityksiä ensi vuonna.

Kiitos paljon Suomen huoltojoukoille. Ilman teidän apuanne ja kannustuksianne en olisi selvinnyt Leonidaan patsaalle asti sallitussa ajassa. Myös kiitos paljon Suomen

kannustusjoukoille matkan varrella. Teidän kannustushuutonne piristivät kummasti heikkoina hetkinä. Toivottavasti olen jakamassa iloa ja jännityksiä uudelleen ensi vuonnakin.

Nyt ansaitulle juoksulevolle.

ARI PÄIVINEN

Kotoa lähtiessä keskiviikkoamuna olin ihan tyytyväinen siihen, että paikat olivat pikku kestokolotuksia lukuun ottamatta kunnossa. Pahimmat jumitkin olivat takareidestä hellittäneet, ja juoksu viimeisellä tiistain lenkillä hyvää peruspeekoota. Vaaka oli maanantai-aamuna näyttänyt 70.2 kg, ja päätin palautumisen maksimoimiseksi vetää tupaani sokereita täysin surutta tiistaina ja keskiviikkona.

Torstaina menin johonkin jalkaskannaustutkimukseen hotellin aulassa, ja puntari näytti ennätyselliset 73.8 kg. Tiesin sen olevan nestettä, ja se tiesi vaan vähän tukevampaa tuntumaa ensimmäisenä päivänä. Jalkojen kantokykyyn luotin, koska ne oli viritetty alkuvuoden aikana västäräkin tikuista variksen koiviksi, kovalla rautakuurilla.

Kun aamulla lähdettiin juoksemaan olo oli ok, ja hölkkäilin 6 min/km vauhtia. 10 km kohdalla, pitkän mäen päällä oli tien toisella puolella pusikko, ja sinne paskalle. Jäin joukon hännille, ja poliisiautoonkin oli muutama sata metriä matkaa. Tuttu tilanne. Pitkässä alamäessä sain hännän kiinni, ja 20 km huollossa olin tasan 2.00 ajassa, niin kuin pitikin. Sitten vaan mentiin ja mentiin ja ohittelin kilpikonnista hitaimpia jokusen. Taulujen mukaan oli hiukan etuajassa tai tasan sulkemisaikoihin nähden ja sain kävellä pitkiäkin ylämäkiä toisinaan.



Paria tuntia ennen Hellas Canin aikatarkastusasemaa otin viitisen minuuttia etumatkaa, ja olin saman verran ennen perillä. Vointi hyvä ja jalat oikein hyvät. Päkiät särki, kun olin laittanut jalkaan Nike Zoom Victory -vauhtitossut. Ne kun säästi kivasti kipeää kantapäätä jo harjoittelussa. Päkiät ei aiheuta keskeytystä, vaikka hajoisivat täysin, mutta kantapää ja nilkka onkin toinen juttu.

Fiilis oli pirun hyvä, kun elän edelleen siinä illuusiassa, että jos eka satanen menee ilman ongelmia, 8+ min/km pystyn jyyntämään aina vajaan vuorokauden verran, kun olen kroppaa kouluttanut viimeiset vuodet toimimaan väsyneessä tilassa.

Ensimmäinen päivä meni iltaan, ja eka paska uutinen oli Sepon keskeytys Soulinarisissa. En liittynyt eduskunnan itkijänaisiin, kun ei ollut jäsenanomuskaavaketta mukana, joten pakko oli jatkaa.

Aloin huomata, että jalat alkoi käydä kelloa nopeammin, ja puoli tuntia oli hyvää pimeän tullessa. Otsalamppu oli vähän liian kaukana huoltopisteellä, ja piti juosta pilkkopimeässä toista tuntia. Asfaltin reunan erotti kyllä, mutta jos tiessä olisi ollut reikä, ei mitään toivoa huomata. Lampun kanssa oli takki ja pehmeämmät varakengät, mutta päkiät ei haitanneet kovin pahasti, ja päätin jatkaa kevyillä loppuun asti, koska juoksu ja kävely oli niillä helppoa. Tämä oli virhe, joka kuitenkin vaan tiesi kipua ja ahistusta, ja ehkä aikaakin tuli tärvääntymään.

113.7 km huoltopisteellä oli italialainen Luca alias Hullun Kiilto polvi paskana, ja tämä nauroi niin kun aina, ja käski minun mennä loppuun asti. Lupasin mennä. Mäkiä oli enemmän ja enemmän ylöspäin, ja sehän sopi variksenkoiville. Tiesin että olen vuoren päällä hyvissä ajoin. Kuitenkin asfalttiserpentiinillä alkoi taas sama outo väsymys (ei lihaksissa), kun viime vuonnakin, ja siksakin puolivälin huoltopisteellä istuin samaan tuoliin

kuin edelliskerralla ja olin siinä pari minuuttia. Söin vielä paikallisen risifrutin ja jatkoin matkaa.

Mountain Top -pisteellä hetken päästä oli suomalaisia huoltajia, ja olin jo piristynyt kummasti. Peksu lähti kävelemään jyrkkenevään nousuun mukaan ja palasi parin sadan metrin päästä takaisin. Sain aika perkeleen hyvän fiiliksen Tarjan, Peksun ja muiden kanssa ruperteltuani, ja lähdin tekemään yhden jalan kyykkyjä louhikkoon. Laskin ohittamani juoksijat ja niitä tuli tasan 10. Vuoren päällä ei tuullut, ja keli muutenkin loistava. Sitten vaan alas. Alamäessä en ollut yhtä hyvä, ja kolme juoksijaa tuli takaa ohi. Reisissä tuntui vähän lasku, mutta tätä varten oli harjoiteltu vähän liikaakin.

Tasamaalle ja loiviin asfalttilaskuihin kun pääsi oli jalat hyvät, ja oli kiva lasketella menemään. Olo oli kevyt ja Nestanissa olin hyvissä ajoin. Oli aika yllätys, että Lyrkiasta Nestaniin olin mennyt Hietsun jälkeen toiseksi parhaassa ajassa suomalaisista, mutta tämä osuus on hitaalle juoksijalle, joka tykkää jalkakyykyistä, helpoin rasti koko kisassa.

Päkiät perke*et alkoivat kipeytyä pahasti näissä pitkissä asfalttilaskuissa, ja aamun valjetessa oli selvää, että kipua tulee riittämään loppumatkan. Ehkä ne aiheuttivat alitajuisen varomisen takia kireyttä takareisiin ja polvitaiveisiin.

Alkoi tasanko-osuus, ja aloin edetä 10 min kävelyä / 5 min juoksua systeemillä, ja pidin tästä kiinni sekunnin tarkkuudella ajankuluksi. Meni todella hyvin, ja voimia oli vaikka kuinka jäljellä. Ajattelin että tankkauksen nestevarastot oli kuseksittu ja hikoiltu tässä vaiheessa teille ja niiden ojiin. Kaikki maistui hyvin, ja talon eväillä etenin koko ajan juomia ja syötäviä vaihdellen. Kaikki meni alas.

Petri ilmestyi näkökenttään jossain 185 km kohdilla, ja oli aivan umpijuntturassa koivet miehellä. Käveltiin hetki kimpassa, ja en onnistunut Taikuri Merlininä, vaan oli pakko yhtyä siihen, että puujalat on puujalat. Sanoi mulle että anna mennä, äläkä jää tähän seisomaan. Minä menin. Sitten noin 192 km kohdalla Juki käveli rennon, mutta väsyneen oloisena. Pysähdyin kävelemään rinnalle, ja mentiin lakisääteinen 5 min yhtä matkaa. Viime vuonna ohitin Sepon kanssa Jukin ihan tässä samassa kohtaa, vaan kilometri pari myöhemmin.

Alea-Tegeaan (196 km), saavuin 1.04 etuajassa, mutta sanoin paikalla olleelle Hannulle, että taulut taas sekoilee, ja tässä on nyt ansiotonta arvonnousua. Ja jumalauta, seuraavalla huoltopisteellä 1.6 km myöhemmin täsmälleen sama taulu. Hannun kanssa naurettiin siellä tilannetta. No 50 min kuitenkin edellä raatovankkuria edelleen.

Tulin Spartan valtatielle, ja alkoi 7 km pitkä mäki, jonka kävelin kokonaan. Mäen päältä lähdin heti juoksemaan, ja jalat pelasivat uskomattoman hyvin jyrkässä alamäessä, jota en ennen kärsinyt juosta. Ei mitään tuntemuksia etureisissä tai isoissa lihaksissa. Päkiät oli jo turtuneet polttavaan kipuun.

Jatkoin valtatieä juoksemalla kaikki alamäet, ja tasaisilla pudotin kävelyn 7/5 min, ja hyvin meni. Tässä kohtaa olin varma että pystyn alittamaan 35 h. 216.5 huoltopisteellä oli Seppo, joka sanoi että Jari ja Pertsä (muitaakseni) lähti tästä just, ja fiilis sen kun kohosi. Laitoin loivassa alamäessä hiukan juoksuvauhtiin lisää, ja juoksin taas 7 min. Kun pudotin kävelylle, vasemman polven taiveessa takana pamahti ykskaks päälle voimakas kipu. Se esti juoksuaskeleiden ottamisen, ja kiristi vittumaisen paljon. Polvi ei taipunut enää ihan oikoasentoon, ja alkoi täys helvetti. Hidastuin ratkaisevasti ja matkaa jäljellä vajaa 30 km, aikaa 6 tuntia.

Tästä eteenpäin ei ole paljoa kerrottavaa, muuta kun että kirosin ja kirosin ja manasin alimpaan likaviemäriin koko typerän nylkkytappovammatouhun, ja kyrpä otsassa hellitti vaan huoltopisteillä, joissa tietenkin olin tekoreipas ja kohtelias. Vittu mikä kipu. Ja tuntui siltä että aika ei riitä konkkaamalla.

Yllättävän vähän kuitenkin jäin tahdista, ja sain köpöteltyä tasasta klenkkausvauhtia eteenpäin.

12 km kun oli jäljellä tajusin, että tätä paskaa pystyy kitumaan loppuun. Kun 9 km oli jäljellä olin varma, että läpi meni. Mutta se tuska oli ennen kokematon, enkä ikinä ole niin paljon joutunut kiroamaan ja noitumaan, kun tämän viimeisen 6 tunnin aikana. Vitutus muuttui päässä kuitenkin voimakkaaksi vihan tunteeksi, ja voimat ei varmasti tulisi loppumaan, sen tiesin.

Spartan keskustassa Juki tuli takaa, ja minuutin verran käveli rinnalla, kunnes sanoin miehelle, että nyt menet ja juokset mahdollisimman hyvän ajan, minä pärjään hyvin kävellen.

Patsaalle kun tulin, oli niin loppuun palanut olo kun vaan ikinä voi olla, eikä tahtonut jatkaa enää kantaa. Kivusta, särystä, tuskasta, ja mistä lie, oli nuppikin kuin 5 promillen humalassa. Sairaalateltassa kevyet tiputussekoilut, kun ylitankannutta äijää ruvettiin glukoosipullolla lisätankkaamaan.

Hotellissa sitten vierihoidossa loppuilta, pohjalta; "**en varmasti** enää ikinä tule tänne tappamaan itseäni" jne...

Seuraavana aamuna hyvin nukutun yön jälkeen naurua piisas taas, ja minuun matkan varrella ihastunut "Scott Jurekin" vaimokin oli hotellin aamupalajonossa, ja kysyi voisinko minä tulla hänen kanssaan valokuvaan, jonka hänen miehensä ottaa. Tämän tarinan voin laittaa, jos jaksan vielä, erillisenä myöhemmin, mutta nyt en jaksa kirjoittaa nyt enempää.

Ja se loppuaikahan oli muuten 35.42, joka siis on uusi Karjalohjan ennätys Spartathlon-juoksussa.

TERO HYPPÖLÄ



Onneksi tämän raportin ei tarvitse olla täydellinen, koska se ei kuitenkaan todennäköisesti jää viimeiseksi.

Espoon 1.-2.12.2007, 24 h halliultrajuoksun jälkeen parantelin vammoja, ja aloin kevyesti juoksemaan jo joulukuussa. Hiihtokauteni alkoi vasta tammikuussa. Ajattelin, että kauden 2008 päätavoitteena on Spartathlon, jos jalat kestävät jotenkin asfalttia siinä vaiheessa, kun toukokuussa on viimeinen ilmoittautumispäivä. Toinen kisa, joka kiinnosti oli 12 h rata tai maantiejuoksu. Lähinnä siitä syystä, että en mielestäni tehnyt ihan kuntotasoni mukaista suoritusta urani ainoassa 12 h juoksussa, Ponnenjärvellä toukokuussa 2007.

Talvella 2007 olin juossut pääosin 60-70 km viikossa. Hiihdot oli jäänyt vain noin 600 kilometriin. Ajattelin, että talvella 2008 juoksen vain sen verran, että tuntuma säilyy, ja on sitten huhtikuussa helpompi lähteä nostamaan määriä. Juoksua tuli tammi-maaliskuussa tasaisesti 30 km/vko. Hiihtoa talvella 2008 tuli 1100 km. Ei sekään paljon ole, mutta alkutalvi oli hellettä ja muutenkin osa hiihdoistani oli varsin hidasta umpihankihiihtoa. Treenaamiseni sisälsi myös mm. uintia, punttitreenejä ja laskettelua. Vapaapäiviä tuli keskimäärin yksi/kuukausi, ja sekin yleensä matkustamisen takia. Huhtikuussa nostin juoksumäärät noin 70 km/vko ja kesäkuussa meni jo enimmillään 120 km/vko.

Toukokuun alkupuolella juoksin Joensuussa 63,3 km aikaan 4.38.04. Heinäkuussa juoksin jo enimmillään 160 km/vko. Muutenkin kovia tehoharjoituksia oli jonkin verran keväällä ja etenkin kesä-heinäkuussa. Heinäkuun lopun Hallsbergin 12 h kisaan lähestyminen oli varsin rohkea, mutta silti uskoakseni melko optimaalinen minulle. Itse kisa meni varsin hyvin 136 km 575 m, ja todella kuumassa kelissä. Hyvin todennäköisesti se oli viimeinen 12 h juoksuni ja harmi, että keli oli niin hidas. Kisasta jäi kuitenkin hyvä mieli. Yhtä tuskaa se oli, mutta henkisesti en antanut periksi missään vaiheessa. Reidet olivat kisan aikana niin kipeät, että ajattelin ettei Spartathlonista tule mitään, jos silloinkin paikat ovat niin kipeät, että heti iskee krampit jos esim. kyykistyy asioille tai vaihtaa kengät. Toisaalta vauhti Spartathlonissa on hieman hitaampi, ja se voisi auttaa.

Ruotsin kisan jälkeen pystyin aloittamaan juoksuharjoittelun varsin nopeasti, vaikka vielä pari päivää kisan jälkeen etureidet olivat niin kipeät, että olin mummojenkin tukkona ruotsinlaivan portaikoissa. Elokuun viimeinen viikko oli määräharjoittelun huipentuma. Tarkoitus oli juosta 280 km, eli 40 km/päivä. Harjoittelu eteni kuitenkin niin vahvasti, että päätinkin juosta niin paljon, kuin sopivasti pystyy. Tavoite ennen viimeistä päivää oli 316 – 320 km. Viimeinen lenkki oli kuitenkin jätettävä kesken 9 kilometriin, kun oikea akillesjänne oirehti jo alkavia tulehduskipuja. Juoksu kilometrejä tuolle viikolle kertyi 310 km, täyspäiväisen työn ohessa, ja vielä kaksi kilometriä uintia päälle. Vauhdit tuolla määräviikolla olivat aamunkeillä keskimäärin 5.10/km, ja päivä- tai iltalenkeillä noin 5.00/km. Viimeinen pitkä kova harjoitus oli 15 päivää ennen kisaa, se oli 20 x 1130 m, 7 minuutin lähdöllä. Vielä 10 päivää ennen kisaa oli cooper-testi, joka meni melko koleassa kelissä, ja melko tukkoisella kropalla ihan OK, 3630 m.

Kisapaikalle mentiin Outi-vaimon kanssa keskiviikkona iltapäivällä. Tiedän kyllä edellisestä elämästäni, että kisapaikalle pitäisi mennä paljon aikaisemmin, jotta matkustamisen tökötykset saisi rauhassa hoitaa pois ennen kisaa. Etenkin kun Helsinkiin meno on jo 6-7 tunnin ajomatka. Järjestäjien hotellihässäkän takia sain vielä muutaman tunnin etsiä hotellia, ennen kuin pääsin parin kilometrin palauttavalle juoksulenkillä. Se olikin ensimmäinen lenkki maanantaina ostamillani 10-koon Kayanoilla. Pidin kyllä kenkiä jalassa kotoa lähtien, joten ne olivat varsin hyvin muotoutuneet hikisiin jalkoihini. Alun perin oli suunniteltu, että mentäisiin koko perheellä Kreikkaan lomailemaan jo viikkoa ennen kisaa, mutta töiden takia se ei oikein onnistunut, ja käytiin sitten korvikkeeksi lasten kanssa jo toukokuussa laskettelemassa ja hiihtämässä Riksgränsenissä Ruotsin Lapissa.

Spartathlonin päätavoitteeksi olin asettanut kisan läpäisyn. Toki tiesin, että senhetkinen juoksukuntoni oli niin vahva, että 30 h alitus pitäisi onnistua, jos ei tule mitään suurempia harmejä. Minun ja Janne Kankaansyrjän 100 km, 12 h ja 24 h ennätykset ovat jokseenkin samat, joten en pitänyt Jannen "Spartathlon SE" aikaa 27.19 minulle mitenkään mahdottomana, jos hyvä keli sattuu.

Hyvä kelihän siitä tuli. Varmaan harvoin on ollut niin viileää. Päivän ylin oli ehkä 24 °C. Aurinko paistoi kyllä välillä, mutta keli oli varsin sopiva verrattuna esim. MasU 2007 tai Hallsberg pari kuukautta aikaisemmin. Varmaankin kuumuuden vähäinen haitta johtui myös siitä, että jäähdyttävää tuulta oli, ja muutenkin elimistö ei mene vielä jäähdytyksen ääri rajoilla niin kuin lyhyemmällä matkoilla. Juoksin ilman juomapulloa. Eikä se tuossa säässä haitannut. Huoltopisteiltä söin mitä tarjolla oli, mutta rusinoita en uskaltanut ottaa. Myös 100 ml hunajaa oli vähän liikkaa kertarykäyksellä. Noin 90 - 100 km välillä mahalaukkuun tuli tulppa, joka vaati sen, että join yhdeltä asemalta vain vähän vettä, jotta neste taas lähti etenemään mahalaukussa, ja muutenkin vähensin syömistä. Yksi syy tulppaan oli ehkä omenoissa. En pureskellut tarpeeksi, ja ne "tukkivat" ruuansulatuksen. Kannoin vyölaukussa suolaa, hedelmäsokeria, laastaria, savett-pyyhkeitä, Buranaa, WC-paperia, yhtä myslipatukkaa ja Osmosal-pussia. Buranaa ja Osmosalia en käyttänyt, enkä laastariakaan rakkulaan laittanut. Malto + energiapatukka oli noin 10 huoltopisteen välillä (11, 22, 35, 43, 52, 65, 70). Sukat vaihdoin kerran (CP 22) + toisen kerran kenkien vaihdon yhteydessä (CP 35). Keli oli niin viileä, että sienyä en päähäni puristellut, jotta kengät eivät kastuisi.

Starttasin eturivistä, ja sain juosta varsin hyvin mukulakivisen alamäen niin, että pystyin näkemään mihin aamuhämärässä astuu. Ensimmäisen kilometrin jälkeen alkoi melko tasainen osuus. Porukkaa lappasi ohi melko paljon, etenkin japanilaisia ja korealaisia. Ajattelin, että antaa vaan muiden mennä menojaan, kyllä se vauhti jossain vaiheessa hyytyy, ja oma vauhti toivottavasti mahdollisimman vähän.

Rupattelin muutaman sanan ruotsalaisen Mattias Bramstångin kanssa. Hieman pitemmässä ylämäessä noin 10 km kohdalla hän meni kovempaa kuin minulle sopi, enkä viitsinyt kiristää vauhtia, vaikka hän vähän katseli taakse, että juostaan vaan samaa matkaa. Sain hänet sitten uudelleen kiinni noin 40 km kohdalla alkumatkan jyrkimmässä ylämäessä, jossa hän käveli toisen ruotsalaisen kanssa. Minulle puolestaan sopi juoksu niissä mäissä, joten en jäänyt porukkaan. Maratonin väliaika oli 3.48, ja 100 km meni ajassa 9.28. Olin alun perin vähän ajatellut, että 100 km voisi mennä noin 9.50. Ei tuo hieman nopeampikaan alkuvauhti ollut mitenkään liian kova. Jos olin ohitettavana ensimmäiset 15 km, niin sitten sen jälkeen ohittelin enempi muita. Tosin aika vähän oli väkeä näköpiirissä enää 80 km jälkeen. Yksinäisyys ei minua haitannut. Toisaalta oli hienoa, kuin juoksin muutaman kilometrin japanilaisen Makoto Suzukin kanssa vuorovedolla kovaan vastatuuleen. Kumpikaan ei puhunut mitään, mutta hän aloitti vuorottelun sen jälkeen kun olin ohittanut hänet. Ensin ajattelin, että mikähän paskiainen tuo on, kun ei hyväksynyt minun ohitustani. Sitten huomasin, että hän veti vuorotahtia todella tasaisesti, niin että siitä hyötyivät molemmat. Alkumatkasta oli nimittäin noin 5 km kokemus toisesta henkilöstä, joka ei hyväksynyt, että ohitin hänet. Aina kun ohitin hänet, niin hän ohitti minut välittömästi ja jäi sitten eteeni hidastelemaan. Ajattelin, että onneksi olkoon,

tuollaisella nykimisellä, jo 10 km kohdalla, ei voi päästä maaliin. Sieltä hän keskeyttäneiden listalta löytyikin. Löytyi sieltä kyllä muitakin.

Ensimmäinen ongelma tuli noin 75 km kohdalla. Oikean jalan polven yläpuolella reiden sisäsivulla alkoi tuntua kipua. En muista, että minulla olisi koskaan aikaisemmin ollut tuollaista kipua. Vähän veikkasin, että kipu olisi syntynyt siitä, että tie oli kallistanut enemmän vasemmalle, ja pieni vinous olisi aiheuttanut kipeytymisen. Tuon jälkeen yritin valita juoksulinjoja niin, että ei ainakaan pitkään kallistaisi vasemmalle. Yleensä harjoittelen suoralla alustalla, silloinkin kun juoksen asfaltilla. Tuo reisikipu ei kuitenkaan yltynyt mitenkään mahdolliseksi, joten sen kanssa pärjäsi. Tosin tuo vamma on nyt kisan jälkeen parantunut hitaammin kuin akillesjänne.

Noin 105 km kohdalla vasemman jalan akillesjänne alkoi kipuilla. Tietysti kipu huolestutti, kun kisa oli vielä niin paljon jäljellä. Kipu säilyi kuitenkin ihan kohtuullisena aina 150 km asti. Sitten noin 153 km kohdalla alkoi pitkä, jyrkkä ylämäkiosuus. Siinä jänne joutui niin pinkeälle, että kipu äityi hyvin nopeasti sellaiseksi, että ei enää oikein pystynyt juoksemaan. Kävelin 159,3 km kohdalle, ja keskeytin siihen. Jos jäljellä olisi ollut vaikka 20 - 30 km, niin ehkä olisin ottanut riskin, ja juossut jänteen totaalipaskaksi maaliin. Nyt matkaa oli kuitenkin jäljellä noin 87 km, joka sisälsi vielä toisen noin 7 km pitkän ylämäen Spartan valtatiellä ja 200 m kivikkonousun heti tuon 159,3 km jälkeiselle huipulle. Harmitti kyllä, että jäi myös tuo reitin ehkä mielenkiintoisin kohta näkemättä. Samoin uskon, että muutenkin väli 160 - 200 km pimeässä ja auringon nousussa sekä vähäisessä liikenteessä olisi ollut paljon kivempi kuin Ateenan ja Korintin liikenneruuhkissa. Tosin kyllä tuolle minunkin reitille ihan hienoja maisemia sattui ja pimeääkin osuutta. Keskeytin ajassa 17 h 30 min. Jos olisin halunnut kävellä koko matkan maaliin, niin vauhti olisi saanut olla yli 12 min/km, ja silti ei olisi raatobussi saanut kiinni. En kuitenkaan halunnut tehdä niin, koska jänne olisi ollut kipeä, ja varmaan muitakin vammoja olisi tullut, kun en ole asfalttikävelyä paljon harjoitellut.

Akillesjännetulehduksen lisäksi myös oikea etureisi oli yläosasta kipeä, mutta ei vielä mitenkään paha. Samoin oikean isovarpaan kynnenalus + sen takaa 1 cm oli rakkulaa, joka kirveli alamäissä. En uskaltanut teipata sitä enää matkalla. Olisi pitänyt teipata ennen starttia. Muuten hiertymien ja rakkuloitten suhteen meni tosi hyvin. Rakkoja vastaan olin laittanut illalla jotain Skinloop-nimistä ainetta nivustaipeisiin, jalkoihin, kainaloihin, laastarien alle nänneihin. Oli tarkoitus vielä vetää vanhaa tosi sitkeää urheiluteippiä kantapään sisänurkkaan, mutta tuo Skinloop ei oikein kuivunut, joten teippi jäi vetämättä. Ei siihen pahempaa rakkulaa tullut, ja muihin paikkoihin ei siis (oikeaa isovarvasta lukuun ottamatta) tullut mitään hiertymiä. Hihattomalla paidalla olen yleensä saanut kainaloihin kirvelevät hiertymät, mutta nyt lyhythihaisella juostessa ei tullut mitään jälkiä. Samoin se oli positiivinen yllätys, että etureidet eivät menneet jumiin kuten Ruotsissa tai Espoossa. Tosin varmaan huipun jälkeen olisi taas tullut kourallinen lisää vammoja, kun jyrkät alamäet alkoivat. Lähdin liikkeelle 9,5-numeroisilla Kayanoilla. Jo 100 km kohdalla jalka oli turvonnut niin paljon, että olisi pitänyt vaihtaa kengät, mutta 10-koon Kayanot olin asettanut 123 km kohdalle, siinä välissä se isovarpaan kynnen tausta sai rakkulan. Akillesjännetulehduksen kannalta olisi ehdottomasti ollut hyväksi, jos 123 km kohdalla olleessa kenkäparissa olisi ollut ylimääräinen kantakoroke. Ei se välttämättä kuitenkaan olisi keskeyttämistä estänyt, mutta olisi saattanut vähentää jänteen pingotusta jyrkässä mäessä.

Luulin, että sama akillesjännehän siellä Kreikassa tulehtui, kuin oli alkanut ärtyä 310 km viikon päätteeksi. Kotona tarkastin harjoituspäiväkirjasta, että elokuussa, viikolla 35, ärtyi oikea akillesjänne eikä vasen. Eli ei se kisaan lähestyminen välttämättä liian raju ollut, mutta jalkani eivät vaan kestä asfalttia ja etenkin mäkistä asfalttia niin hyvin, että olisi edes kannattanut tuohon kisaan lähteä. Hieman leikkisästi voisi kuvitella, että jos olisin viikolla 35 juossut vielä enemmän, niin vasen akillesjännekin olisi alkanut tulehtua, ja ollut sitten yhtä immuuni vajaan neljän viikon päästä Spartathlonissa, kuin tuo oikea akillesjänne, joka ei kisassa tulehtunut. Jos homma menee joskus uusiksi, niin ainakin pääpaino harjoittelun kiihkeimmässä vaiheessa on se, että asfalttimäkiä pitää juosta, ja

sen lisäksi asfalttimäkiä pitää kävellä, ja mäkiä pitää myös juosta hiljaa. Spartathlonissa on kuitenkin niin mäkiä, että jyrkimmät kohdat on ihan suosiolla käveltävä, ja mieluummin käveltävä kovaa, kuin laahustaa ylös. Arvasin kyllä jo ennen kisaa, että varmaan viimeistään 150 km kohdalla tiedän mitä olisi harjoittelussa pitänyt tehdä toisin. Ikävä kyllä tuo arvaus piti paikkansa. Vähän vastaavasti ensimmäinen yritykset 300 km Kaukopartiohihdossa ja 60 km Sulkavan sutureitin uinnissakin on minulta jäänyt kesken, ja kokemuksenhakureissuksi seuraavaa yritystä varten.

Outi pääsi hienosti liikkumaan huoltopisteeltä toiselle milloin kenenkin ja minkäkin maalaisten kyydissä minun tahtiin. Spartathlonissa olisi kuitenkin oltava ihan oman huoltoauto, jos meinaa tukeutua omaan huoltoon. Ainakaan minä en pysty etukäteen sanomaan kenen kanssa juoksen juuri samaa vauhtia, enkä oikeastaan kenenkään. Järjestäjienkin huollolla pärjää, tosin jälkipäässä kuulemma tarjoilut ovat puutteellisia. Noin 60 km kohdalla olin niin omissa ajatuksissa, että juoksin vahingossa yhden huoltopisteen ohi, kunnes järjestäjä huusi perääni, että enkö aio ottaa mitään. Oli tosi hyvä, että huusi, sillä päivä oli silloin kuumimmillaan, ja hörpin ainakin puoli litraa nestettä tuolta pisteeltä.

Reitillä pysyminen vaatii melkoista tarkkaavaisuutta pimeässä. Pari kertaa en ollut varma olenko oikealla reitillä vai en, mutta onneksi olin. Yleisö oli kannustavaa, ja penskat jopa pyysivät nimmareita vihkoihinsa eräässä kylässä. Muutenkin sai vastaila lasten kysymyksiin, kun he pyöriivät kyläpätkillä vierelläni. Varmaankin se oli heille yksi kesän kohokohdista, ja tuntui, että he pääsivät harjoittelemaan niitä englanninkielen alkeita, joita olivat juuri koulussa opetelleet. Tosin Finland oli vähän outo maa. Piti sanoa Finlandia, jotta se ymmärrettiin heti. Joku mopojengi vähän mulkkui 150 km kohdalla. Ensin ajoi takaa ohi ja tarakalla ollut läppäsi perseelleni 60 km/h vauhdissa. Sitten sama porukka tuli vastaan niin, että ensimmäinen mopo ajoi keskellä tietä valo päällä, toinen mopo tuli heti takana laidassa pimeänä ihan minun vierestä, kohdallani ne vielä huusivat säikäyttääkseni minut. Ajattelin positiivisesti, että hienoa kun saa täällä kisassa vähän myös Suomimeininkiä, niin ei tule koti-ikävä. Ajattelin kyllä, että saattaa vahingossa mennä joku parru tuonne eturenkaan väliin, jos vielä monta kertaa ajelevat ohi.

Vaikea sanoa mihin aikaan olisi päässyt. Kreikkalainen Petroligis Dimitrios ja kanadalainen Darin Bentley, jotka juoksivat suunnilleen samaa tahtia kanssani ennen jännetulehduksen pahenemista olivat maalissa noin 27,5 - 28 h ajassa. Olin vielä kehittänyt itselleni loppua varten tällaisen henkisen tsemppauslorun: " Ihmisiähän ne muutkin kilpailijat vaan on, toisin kuin minä".

Tarkoitus oli lopettaa ultrajuoksu tuohon Spartathloniin, mutta sillä edellytyksellä, että kisa menee läpi. Ostimme kesämökin Sonkajärveltä juuri ennen kisaa. Hankinta ei ollut mitenkään Spartathlon-höyryissä tehty heräteostos, vaan katselimme mökkiä 100 km säteeltä kotoa jo vuoden verran. Kesä 2009 menee rantasaunaa tehdessä ja mökkiä muokatessa. Tiedän, että turha yrittää tehdä isoa remonttia ja treenata eläimenä samaan aikaan, leipätyön ohessa. Vuosi 2009 tulee olemaan jonkinasteinen välivuosi huimille tavoitteilleni. Yritän kuitenkin liikkua sen minkä helposti ehtii. Spartathlon on kuitenkin suorituksena ihan kiinnostava, ja jos vaan jalkani suinkin kestäisivät asfalttia, niin ehkä vuonna 2010 pitää lähteä takaisin viivalle. Hiukan Spartathlonissa kyllä risoo hotellijärjestelyjen surkeus ja muu disinformaatio, mutta ehkä se on pakko hyväksyä.

Mökille on muuten 53 km asfalttia + pari km pehmeää loppuverryttelyksi. Tosin sitä mäkeä pitää lähteä hakemaan Vuokatinvaaralta. Mökin vastaanottotarkastuksessa huomasin, että erään halkopinon takana oli kyynärsauva. En viitsinyt kysyä, että kuuluuko se hintaan, mutta 1.11. kun menemme ensimmäistä kertaa mökille niin pitää heti käydä katsomassa onko edellinen omistaja löytänyt ja vienyt sen pois. Minulle sillä kyllä olisi ollut käyttöä jokaisen ultrajuoksuni jälkeen.

Onnitteluja vielä maaliin päässeille. Hienoja taisteluja jokaiselta. Jänteeni on kisan jälkeen parantunut varsin hyvin. Etenkin liimaside oli hyvä apu jo heti kisapaikalla. Nyt 3 viikkoa

kisan jälkeen en kuitenkaan vielä uskalla montaa kilometriä juosta, jotta tulehdus ei kroonisoidu, kuten akillesjännetulehduksilla on tapana käydä.

Mieleeni tulee vielä lopuksi lause, joka sanottiin erälle hyvälle ystävälleni; never say never again.

Terveisin
Tero Hyppölä



MIKKO KUIKKANIEMI

Spartathlon-turismia



Seuraavassa jutussa on se, mitä minä omin silmin ja korvin havainnoin reitiltä ja suomalaisten edesottamuksista. Kyseessä on siis pelkästään omat mielipiteeni. Jos joku juoksijoista katsoo, että kirjoitan p*skaa, niin korjatkoon. Toivottavasti kukaan ei ota nokkiinsa siitä, että kirjoittelen myös kommentteista, joita juoksijat antoivat matkan varrelta. Myös parin keskeyttäneen kommentteista. Kaikkia suomalaisia en tuntenut edes ulkonäöltä ennen starttia, joten seuranta ja kommentointi ei voi olla tasapuolista. Kaikkia kuitenkin yritettiin kannustaa niin hyvin kuin pystyttiin aina kun ohi ajettiin tai oltiin parkissa.

Startti:

Minä ja matkaseuralaiseni saavuimme Ateenaan torstaina. Hotelli oli kilometrin päässä Akropolikselta, joten ajattelimme, että 40min aamulla lähtöpaikalle riittää varmasti. Ei muuten riittänyt. Kukkula onkin aika laaja alue ja sen ympärillä olevat tiet varsin syheröiset. Tienviitat oli tietenkin surkeat/olemattomat. Kuulimme kun startti tapahtui, mutta yhtäkään juoksijaa emme ehtineet nähdä. Näimme sen, kun huoltoporukka alkoi valua autoilleen.

Ei muuta kuin vuokra-auton hakuun ja ottamaan porukkaa kiinni. Auto saatiin alle noin klo 10 ja klo 12 Megaran (~40km) kaupungissa saimme ensimmäiset näköhavainnot juoksijoista. Ajoimme juoksun suuntaan kärjen kiinni ja teimme ensimmäisen kannustusparkkimme 75km huoltopisteen kohdalle.

Tarkoituksena oli soittaa autostereoista täysillä Irwiniä ja Juicea suomalaisille eri pisteissä. Viimeisellä huoltopisteellä Spartan rajalla oli tarkoitus soittaa Juicen esittämä *Maamme*. Levyt jäi kuitenkin kotiin, joten lentokentällä piti ottaa suunnitelma B käyttöön. Ostimme Popedan kokoelman. Teemana oli se, että kukaan ei ole niin juntti, että soittaa Popedaa Spartathlonissa.

75km

Huoltopiste sijaitsi keskellä pitkää maantien suoraa.

Scott Jurek saapui ylhäisessä yksinäisyydessään ja meni ohi kamalaa kyytiä. Seuraavana

paikalle taisi tulla Pjotr Kurylo, joka jäikin huoltopisteelle kustomoimaan kenkiään Hannatyliin. Sakset antoivat kyytiä kengille.

75km:n musiikkivalintana oli *Pitkä kuuma kesä*. Suomalaisista ekana Tero ja sen jälkeen tasaiseen tahtiin muutkin. Porukka ihmetteli musiikkia. Tommi kommentoi musiikkia: "On tää ainakin pitkä." Hetken näytti, että heittää huoltopisteen eväänsä auton ikkunasta sisään. Onneksi ei kuitenkaan, kuten ei kukaan muukaan. Viimeisenä huoltopisteelle tuli Ari P hyvissä ajoin. Oman kellonsa mukaan xx.39 ja osia, kun huoltopiste meni kiinni xx.40.00.

Kaikilla kulki omien puheiden mukaan ihan OK, paitsi Ari M:llä oli oman havaintoni mukaan hiemen hankalampaa. Mika P oli uusi tuttavuus ja ensivaikutelma oli, että onpa iso mies, mutta hyvin kulkee ja kaverilla on ihan kivaa. Esan ja Tuulan ilmeistä voi päätellä: "Ketä noi on? Popedaa, hemmetin juntit!"

Tästä matka jatkui eteenpäin 110km huollon kohdalle.

110km

Huoltopiste oli keskellä pienen pientä kylää. Kylässä oli kahvila/baari, josta Erektori sai illan kaljatarpeensa tyydytettyä. 1,30e/puoli litraa. Ei kyrvähtänyt edes budjetti.

Teimme kannatusparkkimme noin 200m huollon jälkeen pienelle sillalle. Musiikkivalintana *Sukset*.

Pasin huomattessa biisin: "Hei. Tää, kuuntele!" Pasi ja Mikael jäivät sitten hetkeksi juttelemaan.

- Moi, ketä te olette? Mitä te täällä teette?
- Tultiin katsomaan teitä.
- Tulittekste siis tänne katsomaan vaan Spartathlonia?
- Juu, menkääs nyt ja tsemppiä!

Oikea vastaushan kysymyksiin olisi tietenkin ollut:

- Me tultiin käymään mummolassa tähän kreikkalaiseen jumalan hylkäämään kylään, jossa haisee lehmän paska. Mummo tykkää Popedasta, mutta sillä on stereot rikki, joten soitamme sitä tässä kylän sillalla autostamme niin, että kaikki muutkin kuulee.

Jari valitteli tässä paikassa, että rupee olemaan etureidet aika loppu. Juha taas oli vetänyt vähän liikaa kokista ja valitteli oloaan. Ei onneksi tainnut kovin kauaa vaivata. Marialla oli hauskaa musiikkivalinnoistamme.

Ari P:n saavuttua hän sanoi, että Seppo tulee ihan kohta. Seppoa ei kuitenkaan näkynyt. Kävelin 200m kahvilan pihaan katsomaan tilannetta. Seppo makasi kahvilan lattialla jalat penkillä. Seppoa seurannut kameraryhmä oli pihalla zoomailemassa. Aikansa sisällä spekulointiin jotain ja sitten joku sanoi jotain ja vinkkasi kameraryhmän sisälle. Siitä tajusin, että se siitä sitten. Harmitti turistejakin.

Tästä lähdettiin sitten eteenpäin ja 148km kohdalla Lyrkiassa seurasimme kisaa hetken aikaa. Jossain näillä main ohitimme Jarin ja tsemppasimme miestä eteenpäin. Kommentti oli, että reidet on jo ihan paskana. "Älä ajattele sitä, anna mennä vaan!" Sitten jatkoimme matkaa kohti 160km Mountain Basen huoltoa.

160km kohdalla tuli näkyviin se paljon puhuttu VUORI. Massiivinen näky ja hienot tuikut merkkäämassa reittiä. Kävelin itse ylöspäin noin 200m ja huomasin seisovani suu auki pimeässä katsoen vuorelle varmaan parin minuutin ajan. Meinas huulet rohtua. Palasin takaisin huoltopisteeseen ja kävin tutkailemassa järjestäjien papereita, sillä juoksijoita ei näkynyt ja he avuliaasti esittelivät papereitaan. Papereissa oli 208 Retired. WTF? Eikös tämä ollut Teron numero? Kävelin autolle tsekkaamaan lähtöluettelosta numeron ja se täsmäsi. Vieläkin ajatus oli pitkälle seuraavaan päivään, että mitähän ne kreikkalaiset nyt

sotkee?

Mountain Basella otettiin 4h torkut 00.30-04:30. Nissan Micrasta on hotelliksikin.

172km

Aamulla 04:30 ajoimme sitten Nestaniin. Täällä saimme aamuteetä, joka olikin varsin mainiota kylmässä autossa torkutun yön jälkeen. Juttelimme hetken Sepon kanssa ja lähdimme juoksijoita vastaan. Kävelimme noin puoli kilometria jonkun hautausmaan nurkalle, josta näki taas yhden valtavan nousun, jota juoksijat kapusivat ylöspäin.

Suomalaisia tuli tasaiseen tahtiin ja viimeisenä taisivat tulla Vesa ja Maria. Juuri ennen Marian tuloa toisesta suunnasta tuli joku mies melkoisessa humalassa aasilla ratsastaen. Aasi otti suoran suunnan hautausmaan kiviäidalla olevaan pieneen vesialtaaseen ja ryhtyi juomaan. Ukko kyllä yritti estää, mutta aasi on aasi ja aasi voitti. Allas lienee jonkinlainen vihkivesiastia tms. Se siitä pyhästä vedestä sille päivälle. Hän saapui aasilla ratsastaen...

Tästä eteenpäin ajoimme Spartaan asti tsekkaamaan hotelliin ja syömään pikainen aamupala. Matkalla tietenkin tsemppasimme suomalaisia ja kerroimme tilanteesta sen minkä tiesimme. Teron keskeytys oli kaikille ihan karmea yllätys, varsinkin kun minulla ei ollut kertoa syytä. Aloin jo epäillä omaa havainnointikykyäni yön pimeydessä kuten myös kreikkalaisten kirjoitustaitoa. Olisi harmittanut, jos olisinkin levittänyt väärää tietoa.

Spartasta lähdimme sitten takaisin valtatielle n klo 11.30. Valtatietä tuli ajeltua edestakaisin klo 16:00 asti. Spartan valtatielle jäi Ari M:n matka Monumentin huoltopisteelle 222km:n kohdalla. Seppo yritti vielä taivutella Aria yrittämään jatkaa matkaa, mutta ei onnistunut. Viimeisenä vetona Seppo sanoi: "Marios (Fournaris) tulee kohta ja pitää sinusta huolta." Ari vastasi: "Ei se Marioskaan voi minua maaliin saakka kantaa." Surkea paikka oli tätäkin todistaa. Ari oli aivan loppu.

Muut Spartan valtatielle päässeet käsittelen maaliintulojärjestyksessä.

Juha:

Viimeisen kerran nähtiin 232km:n kohdalla. Juhan kommentit meni jotenkin näin: "Tää on upeeta. Tää on ihan mielettömän hauskaa. Juoksu kulkee." Muutenkin koko matkan aikana tarinaa olisi riittänyt loputtomiin. Kaverilla oli todellakin kivaa. Mahtava fiilis nähdä niin iloinen kaveri. Jos olisi tietänyt Ari M:n tulevan kohtalon, olisi taatusti hakenut Arin mukaansa. Ei valitettavasti nähty Juhan maaliintuloa.

Pasi ja Mikael:

Tää pari taivalsi koko matkan yhdessä. Ja aina oli ihan yhtä kivaa. Musta tuntuu, että näillä kahdella on nyt suhde, joten pidä Tinkerbella varasi. Jatkuvasti oli aikaa jutella ja kysellä muiden kuulumisia. Ei nähty tätäkään maaliintuloa. Popedahenkeen tää oli vuosisadan rakkaustarina: *Erkki ja Leena*

Mika:

Ensivaikutelma piti loppuun asti. Iso mies ja aina vaan kaverilla kulki. Positiivinen mieli jatkuvasti ja aina jostain löytyi voimia vetää juoksuaskelia lopun kävelyn sekaan. Popeda: *Komisario Peppone*

Tuula:

Todella vahvaa menoa koko ajan. Lopussa noin 36km (6h) ennen maalia kyseli minulta: "Riittääkö aika?" Menin vähän hämilleni, sillä en todellakaan ollut aikessa antaa kenellekään mitään vinkkejä, miten saada aika parhaiten riittämään. Sain vain: "Älä siitä huolehdi. Jatka vaan reippaasti loppuun asti" Toisella kertaa Tuula kertoi olevansa aivan sippi. Siihen sain sanottua, että vissiin tässä vaiheessa pitääkin olla.

Tuula otti lopussa Pertin, Jarin ja Esan kiinni ja tuli kuin tuulispää. Nyt kysynkin: "Mihin Tuula oli menossa, kun aikaa jäi vielä tunti ylimääräistä?" Vissin jonnekin Spartan taakse.

Ehkäpä ajatuksena oli pitää huoli, että edellä olevat ukot eivät laiskottele vaan tulevat kiltisti maaliin. SUL:n uutisesta: "20 viimeistä kilometriä Teloitettujen muistomerkillä Leonidaan patsaalle Ahlholm sai henkistä tukea ja vetoapua kahdelta suomalaiselta seuratoveriltaan Esa Nurkalta ja Jari Tompolta." Ei, ei, ei. Tilanne oli kyllä ihan toisin päin.

Popeda: *Kersantti Karoliina* sen verran kiltisti Jari ja Esa tottelivat.

Esa:

Lopussa tuli pitkät pätkät rauhallisesti kävellen, kun oli saanut riittävän eron aikaiseksi. Jäätävän rauhallista menoa loppuun asti.

Jari:

Reidet kipeänä jo satasen jälkeen. Ei antanut periksi piiruakaan. Tuli ja tuli ja tuli vaan.

Tuulan, Esan ja Jarin maaliintulo:

Mun piti mennä heittämään Jarin kanssa highfivet, mutta nähdessäni tämän kolmikon ilmeen noin 50m ennen maalia jäi tekemättä. Väsynyt ja lasittunut katse kiinni Leonidaan patsaassa. Ei pienintäkään irvistystä tai muuta merkkiä kivuista. Tippa linssissä purin huultani ja taputin. Uskomaton näky.

Pertti:

Pertti jäi koko juoksun vähimmälle huomiolle ja jotenkin melkein aina onnistuttiin ohittamaan häntä huomaamatta. Sori.

Yukio:

Yukio oli Spartan maantien alussa aivan loppu. Minä heitin jo pyyhkeen kehään hänen osaltaan. Noin 38km jäljellä ja aikaa 6h. Yukio kommentoi meille, että hän ei enää kerta kaikkiaan jaksa juosta. Meno oli hidasta ja mies kulki aivan vinossa. Selkäkipu?

Saapui kuitenkin Monumentin huoltoon niin, että aikaa oli vielä 3h45min. tässä vaiheessa aloin jo uskomaan, että 36h alittuu sittenkin. Lopun ihan hurjasti ja oli Pertin kannassa maalissa. En todellakaan odottanut Yukiota niin aikaisin maaliin. Katselin Pertin seremonioita, kun yht'äkkiä syrjäilmässä vilahtaa Yukion hahmo.

Tulipahan tehtyä paha virhearvio tämän samurain kyvyistä. Mitä ne syö?

Ari P.

Tää kaveri taitaa nauttia raatobussin näkemisestä. Se kun tulee jokaiselle huoltopisteelle noin 15-20min ennen huollon sulkeutumista. Ari taisi nähdä sen melkein joka kerta. Laskelmoiva suoritus ja mies tiesi koko ajan missä mennään.

Kaiken kaikkiaan upea tapahtuma. Ensimmäistä kertaa minä olen kilpailussa, jossa mitattu aika ei kärkeä lukuun ottamatta ole tärkeä asia. Vain 36h on ainoa aika, jota kaikki tavoittelevat.

Suosittelen turismia muillekin.