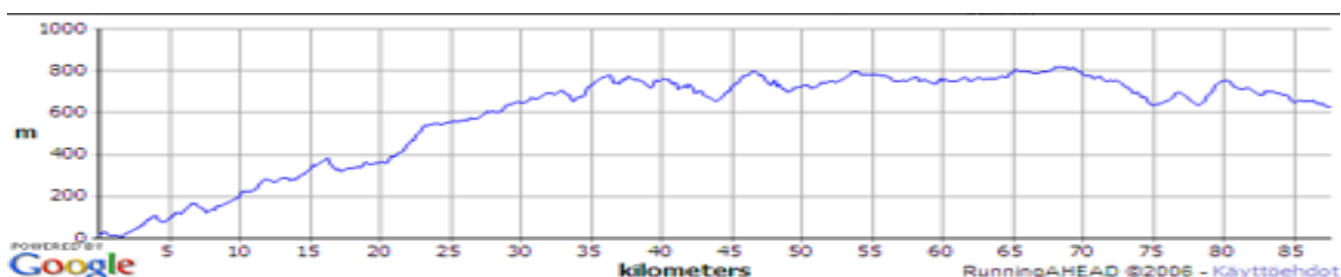


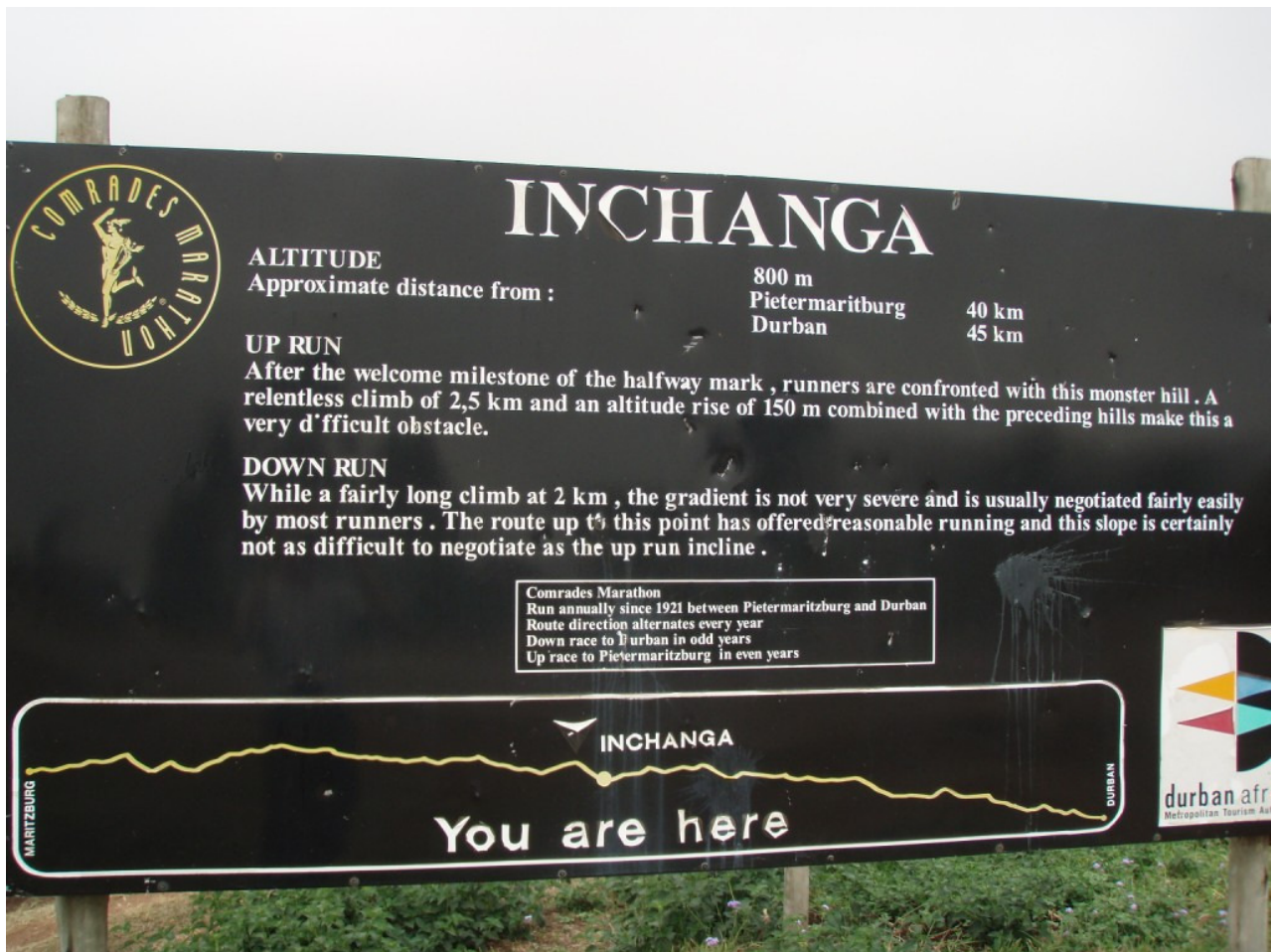
# comrades in Comrades

Olin tiennyt legendaarisesta Etelä-Afrikassa järjestettävästä Comrades – ultrajuoksukilpailusta ( <http://www.comrades.com/> ) jo vuosikymmeniä, mutta viimeistään vuonna 1994, lukiessani Alberto Salazarin voitosta 69. Comradesissa ajalla 5:38:39, lopullinen kiinnostus ja haave Comradeksen valloittamisesta jäi mielen sopukoihin. Vihdoin suunnitelmat alkoivat toteutumaan konkreettisestikin loppuvuodesta 2007 alkaessani selvittelemään käytännön asioita matkaa varten. Comrades sunnuntaina 15. kesäkuuta 2008 – täältä tullaan!

Comrades juostaan nykyisin vuorovuosin parittomina vuosina Pietermaritzburgista Durbaniin alamäkeen (down-run, 89km) ja parillisina vuosina päinvastaiseen suuntaan rannikolta Durbanista sisämaahan ylängölle Pietermaritzburgiin ylämäkeen (up-run, 86,9km). Ensimmäinen Comrades Marathon järjestettiin sotatovereiden muistajuoksuna vuonna 1921, jolloin 34 juoksijaa lähti Pietermaritzburgista kohti Durbania. Tämä perinteinen ultrajuoksu ja Etelä-Afrikan yksi merkittävimmistä tapahtumista on kerännyt jopa yli 13 000 osanottajaa, tänä vuonna mukaan oli ilmoittautunut kaikkiaan 11 140 juoksijaa, joista ulkomailta yhteensä 518 (kaksi Suomesta). Viime vuosina zulujen asuinseudulla KwaZulu-Natalin maakunnassa juostava Comrades on kerännyt myös lukuisia ns. kovanluokan ammattilaisjuoksijoita mukaan, rahapalkintojen ansiosta. Tänä vuonna 83. Comradeksessa maaliin pääsi kaikkiaan 8613 juoksijaa 12 tunnin aikarajan puitteissa.



Reittiprofiili, noususumma 1675 m



Inchanga tarkoittaa zulujuen kielellä terävää veitseeä, tästä alkaa 2,5km ylämäki

Lähes vuorokauden matkustettuamme saavuimme Durbaniin torstai-iltapäivänä 12.6. Pitkän matkan uuvuttamana nukuimme seuraavana yönä makoisasti 10 tunnin unet. Perjantapäivä vierähti pitkälti exossa, jossa riitti paljon näkemistä ja ostettavaa. No, halvalla kun sai... Exossa tapasimme myös muita juoksijoita; mm. kaksinkertaisen naisten sarjan voittajan Saksan Maria Bakin.

Illalla tapasimme vihdoin tulevat ansiokkaat huoltajamme Tuijan ja Joken. Huoltostrategian suunnittelu alkoi maittavan pastailallisen merkeissä. Lauantaina kävimme vielä pikaisesti exossa, mm. antamassa geelit Tuijan edustamalle paikalliselle Irene-juoksuclubin porukoille 63 km:n kohdalla olevalle huoltoteltalle vietäväksi. Toki löytyi vielä ostettavaa! Halvalla kun sai! Muuten lauantai meni lepäillessä ja tankatessa.

Asmolla alkoi vatsavaivat alkuillasta, pöntöllä sai käydä alvariinsa! Ilmeisesti jostain ruuasta maha oli mennyt kuralle ja noin klo 22:n maissa Asmo joutui oksentamaan päivällisen ulos. Tämä vähän helpotti oloa, mutta aloin olemaan huolissani, miten velipojan kisan nyt käy ja miten edes jaksaa juosta.



Lähtö Durbanin keskustassa sunnuntaiaamun pimeydessä 15.6.2008 klo 05:30

Kisa-aamuna sunnuntaina 15.6.2008 herätys oli laitettu klo 03:00. Muutaman tunnin levottomien unien jälkeen ylös ja hieman aamupalaa napaan, Asmolla ei tosin maistunut kuin palautusjuoma ja malto. Tuija ja Jokke tulivat hakemaan meidät klo 04:00 ja eikun menox kohti 25 km päässä olevaa starttipaikkaa. Aika nopeasti löysimme autolle vapaan pysäköintipaikan ja suuntasimme lähemmäs lähtökarsinoita ja vessoja. A-lähtöryhmässä olikin paikalla jo aika paljon porukkaa, kun menimme portista sisään ennen klo 05. Sää lähtöhetkellä oli hieman normaalia yötä lämpimämpi noin +15 astetta, pilvetön taivas, eikä tuulikaan haitannut. Odotellessamme lähtölaukausta mustat juoksijat alkoivat laulamaan kovaäänisesti kansallislauluaan ja tunnelma oli ihan mukava huolimatta siitä, että Asmolla maistui vielä oksennuksen maku suussa ja hänen olonsakin oli aikas tokkurainen ja väsynyt. Mietenkähän energiat mahtavat lähteä imeytymään ja sitä kautta juoksu kulkemaan, sitä mietimme molemmat. Asmo sanoikin lähtökarsinassa, että tästä tuli turistireissu ja lisäksi juoksevasa kanssani yhdessä ainakin alkumatkan suunniteltua noin 4:40/km tahtia.



Asmo vielä tokkurassa vatsataudin jäljiltä vajaa tunti ennen lähtölaukausta

Mutta kuten aina ennenkin, niin pyssyn pamahtaessa kaikki edellä puhuttu ja suunniteltu unohtuu, ja Asmo lähti heti nopeammin vikkelämpänä ihmismassassa liikkeelle ja hävisi pian kauas näkymättömiin; oli kuulemma aluksi katsellut taakseen oliko velipoika vielä lähettyvillä, mutta kun minua ei näkynyt, Asmo oli jatkanut samaa vauhtia eteenpäin. Itse pidin pääni ja aloitin jarrutellen erittäin rauhallisesti, kuitenkin alle 5min/km vauhdilla, antaen satojen mustien porhaltaa ohitse kovempaa. Tiesin jo miten näiden äijien käy myöhemmin!

Asmo torkkui unisena juostessaan ensimmäiset pari tuntia ylämäkeen sellaista kevyttä 4:30/km tahtia. Tuona aikana hän havaitsi, että paikalliset asukkaat olivat pihallaan kokkailemassa ja syömässä aamiaista muutamilla asuntoalueilla. Ruuan tuoksu sai vieläkin Asmon voimaan pahoin. Onneksi juomat imeytyivät ja Asmon juoksu alkoi palautumaan normaaliin uomiinsa, eikä pelättyjä suurempia vaikeuksia mahan eikä energiavajauksen kanssa ilmennyt.

Kas kummaa – ukkoa (vain muutama naisjuoksija – ovathan naiset meitä miehiä fiksumpia monessa suhteessa) alkoi tulla selkä edellä vastaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Vaikka me molemmat juoksimme lähdöstä maaliin aika tasaisen hitaasti, niin sijoituksemme parantuivat koko ajan matkan edetessä.

Jo alkumatkasta parinkymppin paikkeilla huomasin etureisien väsyvän huolimatta hitaasta vauhdista. Ylämäet toisensa perään ja välillä mausteeksi alamäetkin olivat myrkyä tällaiselle tasamaan tallaajalle, vaikka tämä oli hyvinkin kirkkaana jo etukäteen tiedossa. Talven ja kevään aikana juostut mäkitreenit matolla ja asfaltilla olivat kuitenkin loppujen lopuksi aivan liian vähäisiä ja lyhyitä. Asmo oli tehnyt mäkiharjoituksia vieläkin vähemmän, mutta Asmohan tunnetusti on yksi Suomen parhaimmista mäkijuoksijoista (mm. paras suomalainen vuorijuoksun EM-kisoissa 2005), joten hänelle mäet eivät tuottaneet niin paljon haittaa kuin isoveljelle.

Asmo tarkkaili mm. naisten kärkikaksikkoa eli venäläisten Nurgalievän kaksosten juoksua noin 22 - 32 km välillä ja myöhemmin myös kolmannen venäläisen naisen Marina M:n menoa. Todettuaan, koska ns. normaalilla askelluksella pitkät ylämäet kuluttavat voimia, Asmo päätti muuttaa ylämäkijuoksutekniikkaansa samanlaiseksi kuin em. venäläisillä eli lyhyt, matalampi ja nopeampirytmisen askellus. Näin säästy energiä ja voimia – oppia ja kertausta tuli vanhallekin kehäketulle!

Lyhyesti voi todeta, että kaikki oli enempi vähempi kiinni jalkojen voimatasosta kuin aerobisesta kunnosta, koska kunnan hengästyminen oli havaittavissa vasta loppukilometrien nousuissa.

Kissoja ei tullut bongailtua matkan varrella, mutta Asmo näki yhden puolitoistametrinen käärmeen tiellä.



Asmo hörppää maltoa aamun sarastaessa ennen klo seitsemää, vajaa 20 km takana



Tuijan tarjoilema juoma maistuu Asmolle, noin 63 km juostu



Arto saapumassa samaiselle huoltopisteelle, josta vielä 24 km maaliin



Tuija kannustaa ja antaa geelit matkaan

Kaiken kaikkiaan matkan teko sujui molemmilta suuremmista ongelmista Pietermaritzburgin ovaalistadionille asti. Tietenkin tasaista väsymistä koko ajan maaliin saakka, mutta ei mitään kaikkensa antamista ja rojahtamista maaliviivan jälkeen maahan. Voittajalle ja kaikille muillekin tämä jokaisen hikipisaran valuttaminen reitille tietty suotakoon.



Asmo saapumassa maaliin heti klo 12:n jälkeen



Paras hetki maalissa



Se oli siinä!



Lämpötila kohosi lähdön noin +15 asteesta puoilta päivin noin +26 asteeseen, joten aurinkoisessa helteessä kärsimistä ei ollut kuin viimeisen parin tunnin ajan. Varsinkin alkumatkasta reitillä oli myös paljon varjoisia osuuksia, mutta kyllä sään lämpenemisen huomasi. Viilentävää vettä sai roiskia muovipussukoista päähän sitä enemmän mitä korkeammalle aurinko nousi porottamaan.

Yleisöltä ja myös kanssajuoksijoilta tuli jatkuvasti mukavaa kannustusta: "You look great!", "Well done!", "White shocolate, yeah!", "Look nice!", etc. Muutamissa ylämäissä tuli varsinainen "Ranskan ympäriajon fiilis", kun porukat kannustivat molemmin puolin tietä raivokkaasti tien kavetessa ihmispaljoudesta. Mahtavaa!  
Tarjoilimme myös ystävällisesti toisille juoksijoille juomia sen mukaan millä puolella juoma-asetat sattuivat sijaitsemaan.

Tässä aikoja ja sijoituksia eri väliaikapisteissä & maalissa:

#### **Asmo:**

Suunto T6:

<b>tot [km]</b>	<b>lap [km]</b>	<b>asc/desc [m]</b>	<b>split [min:sec]</b>	<b>min/km</b>
	6,9	183/43	30:45	4:27
17	10,0	260/91	44:30	4:27
27	10,0	261/23	44:58	4:30
38	11,0	252/85	48:27	4:24
47	9,0	169/158	40:04	4:27
57	10,0	106/126	44:25	4:27
68	11,0	171/101	50:53	4:37
77	9,0	82/230	42:48	4:45
87	10,0	158/183	47:59	4:48

16,7km: 1.15.03 / 584.

42,6km: 3.10.03 / 261.

57,1km: 4.17.53 / 125.

63,8km: 4.50.28 / 94.

79,1km: 6.00.16 / 74.

**maali 86,9km: 6.34.52 / 62. (M40 10.) \*\*\* 4:33/km \*\*\***

#### **Arto:**

16,7km: 1.21.41 / 1233.

42,6km: 3.27.37 / 692.

57,1km: 4.40.10 / 390.

63,8km: 5.14.56 / 278.

79,1km: 6.26.56 / 192.

**maali 86,9km: 7.02.38 / 169. (M40 30.) \*\*\* 4:52/km \*\*\***

Tarkempia muita tuloksia tuolla: <http://196.37.205.4/Default.aspx>

Kisan jälkeisinä muutamana päivänä varsinkin etureidet olivat kipeinä ja rappusissa kävely oli kömpelöä. Myös Asmo valitteli lihasten kipeytyneen enemmän kuin koskaan ennen missään muussa ultrakisassa. Eli lihaskuntoharjoittelua ja mäkitreeniä rutkasti lisää – tämä on helpompi kirjoittaa ja sanoa kuin toteuttaa pitkäjänteisesti käytännössä, se on totta.

Koko talven ja kevään vaivannut syksyllä operoitu kantapää ei vaivannut Asmoa itse kisan aikana muualla kuin jyrkimmissä alamäissä. Kisan jälkeisinä päivinä tosin hän huomasi, että saman operoidun jalan etureisi oli huomattavasti kipeämpi kuin toinen. Ilmeisesti operoinnin jäljiltä askellus ei ollut normalisoitunut ja olisiko alitajuista varomista.



Voittaja Shvetsovin lennokasta menoa kärjessä

Voittaja Leonid Shvetsov ansaitsee oman kappaleensa. 39-vuotias venäläinen tienasi R470000 (noin 40000 euroa), 50 unssia puhdasta kultaa ja lisäksi sponsoripalkintoja rikkoessaan kahdeksan vuotta vanhan up-run –ennätyksen 44 sekunnilla ajalla **5:24:49**, joka on aivan uskomatonta **3:44/km**-vauhtia näin raskaalla reitillä. Shvetsov on nyt ensimmäinen juoksija, joka pitää hallussaan yhtäaikaa molempien suuntien reittiennätystä voittaessaan samalla myös "back-to-back –tittelin" 20 vuoteen sitten Comrades-kuninkaan Bruce Fordycen.

Pyöräilykisojen tapaan kärkijuoksijoille oli tarjolla lisätienestiä kahdessa eri kirimaalissa. Huomionarvoista oli se, että toiseen kirimaaliin puolivälissä ensimmäisenä saapunut musta mies alkoi kävelemään heti ylitettyään 42,6 km:n chippimaton. Tarkoituksena ei ollutkaan muuta kuin saada kirimaalin rahat ja kävellä loppumatka maaliin, maaliin tulo on siis edellytyksenä randien kuittaamiselle.

Järjestelyt toimivat loistavasti! Erityisesti juomahuolto ei ole ollut missään niin ERINOMAINEN kuin tässä kisassa; vesi ja urheilujuomat tarjoiltiin suoraan käteen 1,5 desilitran pusseissa. Näin juomat sai suoraan lennossa käteen, eikä tarvinnut varoa juomien roiskumista. Tarvittaessa pystyi ottamaan vaikka neljä pussia kouriin ja kantaa pidemmänkin matkan. Pussin kulmasta vain puraisemalla sai hyvin juomaa sekä suuhun että kylmää viilentävää vettä päähän. Voi, kun saisi Eurooppaankin tämän erinomaisen systeemin! Ja huoltopisteitä Comradeksessa on todellakin riittävästi, peräti 51 kpl eli keskimäärin alle kahden kilometrin välein. Omien juomien/geelien saaminen huoltopisteiltä rajoittui vain siihen, miten omat huoltajat pääsevät ja ehtivät ajamaan varsin rajoitetusti muutamiin paikkoihin juoksureitin varrella. Järjestäjien puolesta ei ollut mahdollista saada esim. omia pulloja huoltopisteille, mutta Comradeksessa tämä ei ole edes tarpeellistakaan, jos vain tarjotut Energade-urheilujuoma, vesi, cola, limsa, banaanit, appelsiinit, energiapatukat, keksit, keitetyt perunat, ym. maistuvat.



Huoltopiste, huomaa vesipussukat pöydällä säikeissä!

Yleisesti ottaen tapahtuma sujui hyvin, jos ei oteta huomioon niitä kahta juoksijaa, joilta varastettiin lenkkarit heidän mennessään tarpeilleen tien

vierustan puskiin. Heiltä matkan teko loppui ilmeisesti siihen, tuskin jatkoivat paljain jaloin. Itse kävin yhden ainoan kerran pissalla jo noin aamukuudelta yön pimeydessä – onneksi lorotin vain siitä tien reunalta, enkä mennyt kauemmas puskiin piiloon! Kaikkeen kannattaa siis varautua, rikollisuus maassa on toista luokkaa kuin meillä on totuttu.

Tänä vuonna sääntöihin tehtiin sellainen muutos, ettei kaveria saa auttaa maaliviivan yli viimevuotisen kahden kuolemantapauksen vuoksi.

Sinänsä E-Afrikka on hyvin länsimainen valtio (ainakin Keniaan verrattuna), mutta ns. kolmannen maailman ongelmat (valkoisten ja mustien eriarvoisuus, köyhyys, lukutaidottomuus, halpa ja runsas työvoimatarjonta, rikollisuus, jne.) ovat kuitenkin edelleen voimakkaasti esillä koko valtavan suuressa maassa. Tämänhetkinen hintataso E-Afrikassa on dollariin vahvasti sidotun randin (R) kurssin ansiosta erittäin edullinen ja halpa meille eurokansalaisille. Esimerkiksi olut ja kahvi maksavat ravintolassa noin R10 eli noin 80 senttiä, bensiini oli R9,72/litra eli samaa hintaluokkaa ohrapirtelön kanssa. Viidellä eurolla söi jo hyvin pihvit ja jälkiruuat.

Maa on niin valtavan laaja ja näkemistä riittää niin paljon kuin vain jaksaa ajella ja kierrellä. Esimerkiksi Durbanin seudulla on paljon pitkiä hiekkarantoja ja pari sataa kilometriä luoteeseen avautuvat Drakensbergin jylhät vuoristomaisemat, missä kävimme hieman patikoimassa.

Vaikka Durbanin alueella vallitsee subtrooppinen ilmasto, niin talviaikaan kesäkuussa sää on kuitenkin kohtuullisen miellyttävä pohjoisenkin viikingeille. Vuokra-auto on aivan ehdoton, koska julkinen liikenne on todella olematonta. Yleisesti tieverkosto, varsinkin moottoritiet E-Afrikassa ovat erinomaisessa kunnossa. Aluksi vasemmanpuoleinen liikenne tuotti hieman hankaluuksia, mutta nopeasti siihen kuin myös paikalliseen liikennekulttuuriin tottui.

## **Loppupuhe**

Comrades on kaikin puolin maineensa veroinen ultrajuoksu, jota suosittelimme erittäin lämpimästi kaikille! Comradeksessa on jotain sellaista taikaa ja vetovoimaa, jota on vaikea selittää ja jota ei voi millään kaupunkimaratonilla kokea.

Jotenkin meille molemmille jäi omasta juoksusuorituksesta hieman hampaankoloon ja parantamisen varaa (pitkiä mäkitreenejä, myös alamäkeen huomattavan paljon enemmän pohjalle), joten mieli halajaa uudestaan täältä Suomesta sinne kauas 10.000 km etelään.

Comrades-up-run juostaan seuraavan kerran juuri ennen E-Afrikassa järjestettäviä jalkapallon MM-kisoja 30.5.2010 – hyvin todennäköisesti comrades-veljekset ovat silloin aamulla klo 05:30 Durbanin West Streetillä.

On vain yksi Himalaja, on vain yksi Hawaiji Ironman – niin on myös vain yksi Comrades!



Tästä kohdasta on vielä 41 km maaliin, näillä jaloilla myös 2010?

**Arto & Asmo Ahola**  
30.06.2008